**Информация о коронавирусе**

Коронавирус служит причиной нового заболевания.

Заболевание распространяется очень быстро.

Заболевшие могут заразить вирусом других людей.

Здесь Вы найдете информацию о коронавирусе.

А также о том, что Вы можете сделать для своей защиты.

**Важно:** Человек заразился коронавирусом?

Он сообщает об этом в соответствующие органы?

Тогда мы относимся к нему с пониманием.

**Что мы хотим:**

Все люди должны относиться к заболевшим с пониманием.

**Что представляет собой заболевание коронавирусом?**

Заболевание плохо отражается на легких.

Человек заразился коронавирусом.

Тогда у этого человека возможно появляется кашель   
и насморк.

А также повышенная температура и боли в горле.

У некоторых заболевших может быть понос.

Человек заразился коронавирусом?

Тогда может пройти до 14 дней,   
пока он не заметит первые признаки.

**Как Вы можете защитить себя от заражения   
коронавирусом?**

Очень важна правильная гигиена.

Соблюдая правильную гигиену, Вы можете   
защитить себя от заражения.

Ниже приводятся важнейшие **правила гигиены.**

* **Не** кашляйте в направлении других людей!

**Не** чихайте в направлении других людей!

Если Вы кашляете или чихаете, отворачивайтесь   
от других людей.

Не приближайтесь к другим людям на расстояние   
менее одного метра.

Один метр – это чуть больше вытянутой руки.

Еще лучше соблюдать расстояние в 2 метра.

* Вам нужно кашлянуть или чихнуть?

Для этого лучше всего использовать салфетку.

Используйте салфетку только один раз.

После этого выбросьте ее.

* Вам нужно кашлянуть или чихнуть?

А у Вас **нет** салфетки?

Тогда приложите локтевой сгиб ко рту и носу.

Локтевой сгиб – это внутренняя сторона локтя.

* **Важно: Мыть руки!**

Всегда хорошо мойте руки.

Особенно после кашля или чихания.

И после сморкания.

Используйте при этом воду и мыло!

Всегда мойте руки не менее 20 секунд.

**Не** только правила гигиены Важны для   
Вашей защиты от заражения.

**Соблюдайте также следующие правила:**

Не давайте другим людям руку.

**Не** обнимайте других людей.

* Не приближайтесь на расстояние менее одного   
  метра к людям, которые кашляют или чихают.

Один метр – это чуть больше вытянутой руки.

Еще лучше соблюдать расстояние в 2 метра.

* Регулярно открывайте окна.

Так в помещение попадет свежий воздух.

* Некоторые люди могут заразиться быстрее.

Например, пожилые люди.

* Избегайте мест скопления людей.

**Мне кажется, у меня коронавирус.   
Что я должен сейчас делать?**

Вам кажется:

Я заразился коронавирусом.

Тогда Вы должны соблюдать **правила гигиены**!

А также Вы должны сообщить об этом **врачу**.

Например, Вашему терапевту.

**Важно:**

Сначала позвоните Вашему врачу!

**Не** идите сразу же в Вашу врачебную практику!

Сотрудники врачебной практики скажут Вам:

Что Вы сейчас должны делать?

**Больше информации**

Вы хотите получить больше информации о коронавирусе?

Или у Вас есть еще вопросы?

Ниже Вы найдете нужные интернет-сайты и   
номера телефонов.

Там Вы получите больше информации.

**Номера телефонов**

**Управление здравоохранения федеральной земли**

У Вас есть вопросы по коронавирусу.

В управлении здравоохранения земли   
Северный Рейн-Вестфалия для этого имеется   
специальный номер телефона.

Сюда могут звонить все граждане.

Вы можете позвонить в следующие часы:

**Понедельник – пятница с 9.00 ч до 18.00 ч**

Номер телефона: **0211 911 91 001**

**Управление здравоохранения района Рейн-Зиг**

У Вас есть вопрос по коронавирусу.

Тогда Вы можете позвонить в управлении   
здравоохранения района Рейн-Зиг.

Вы можете позвонить в следующие часы:

**Понедельник – воскресенье с 8.00 ч до 20.00 ч**

Номер телефона: **02241 13 33 33**

**Ассоциация врачей больничных касс**

Вы можете позвонить в службу поддержки пациентов.

Служба работает для всей Германии.

Вы можете позвонить в следующие часы:

**Понедельник – пятница с 8.00 ч до 16.00 ч**

Номер телефона: **116 117**

Код города набирать **не** надо.

**Интернет-сайты**

**Институт Роберта Коха**

Институт Роберта Коха относится к   
федеральному министерству здравоохранения.

В институте Роберта Коха работают также специалисты   
по инфекционным заболеваниям.

У многих людей есть вопросы по коронавирусу.

Институт Роберта Коха собрал эти вопросы на своем   
интернет-сайте.

На интернет-сайте имеются также ответы на эти вопросы.

<https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html>

**Федеральный центр медицинского просвещения**

Федеральный центр медицинского просвещения   
также собрал вопросы и ответы по коронавирусу.

