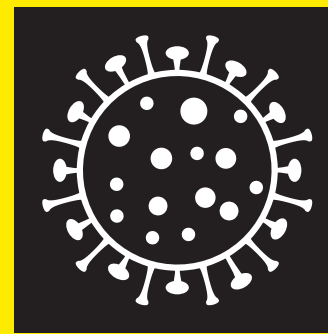


Coronavirus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Um die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen, werden gefährdete Menschen, sich in ihrem Zuhause zurückzuziehen

Für besonders gefährdete Menschen gibt es spezielle Maßnahmen, die als Cocooning bezeichnet werden.

Welche Personen sollten dies tun?

Diejenigen, die am stärksten von Covid-19 bedroht sind, u.a.:

- > Alle Personen ab 70 Jahren
- > Alle, die in einem Wohn- oder Pflegeheim leben
- > Menschen, die an schweren Krankheiten leiden und dadurch besonders gefährdet sind, wie Empfänger von Organtransplantaten, Menschen mit bestimmten Krebsarten (fragen Sie Ihren Hausarzt oder sehen Sie die Informationen unter www.hse.ie), schwere Erkrankungen der Atemwege, seltene Krankheiten, die das Infektionsrisiko erhöhen, schwangere Frauen, die an einer schweren Herzkrankheit leiden.

Was bedeutet Cocooning?

Die Gesundheitsbehörde gibt folgende Hinweise für Menschen, die sich dem Cocooning unterziehen:

- > Bleiben Sie immer zu Hause; Sie sollten Ihr Zuhause nur verlassen, um sich innerhalb eines Umkreises von 5 km körperlich zu bewegen.
- > Wenn Sie mit dem Auto fahren, bleiben Sie in einem Umkreis von 5 km um Ihr Zuhause und nehmen Sie nur eine Person im Auto mit, die das Cocooning mit Ihnen zusammen durchführt.
- > Vermeiden Sie Läden und Geschäfte.
- > Sorgen Sie dafür, dass Lebensmittel- oder Medikamentenlieferungen vor der Tür abgestellt werden.
- > Wenn Sie einen Garten oder Balkon haben, verbringen Sie Zeit an der frischen Luft.
- > Bleiben Sie mit Menschen über das Telefon oder online in Kontakt, wenn Sie einen Online-Zugang haben.
- > Sorgen Sie dafür, dass Sie mobil bleiben, indem Sie aufstehen und sich so viel wie möglich bewegen.
- > Versuchen Sie, Zeit mit Dingen zu verbringen, die Sie gerne in Ihrem Zuhause tun.
- > Es dürfen keine Besucher zu Ihnen nach Hause kommen, mit Ausnahme von wichtigen Betreuern.

Wenn Sie ins Freie gehen, um sich zu bewegen:

- > Halten Sie einen Mindestabstand von 2 Metern (6 Fuß) zu anderen Personen ein, wenn Sie sich im Freien aufhalten.
- > Wenn Sie spazieren gehen, vermeiden Sie Körperkontakt mit Menschen.
- > Berühren Sie Oberflächen nicht mit den Händen.
- > Waschen Sie sich nach Ihrer Rückkehr die Hände.
- > Wenn Sie in einer stationären Pflegeeinrichtung leben, sprechen Sie mit Ihrem Betreuer darüber, was für Sie sicher ist.
- > Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren Hausarzt um Rat.

Wenn Sie mit einer Person zusammenleben, die sich dem Cocooning unterziehen muss:

Auch wenn es Ihnen schwer fällt, versuchen Sie, einen Meter Abstand zu gefährdeten Personen in Ihrem Zuhause zu halten.

Schutz vor Coronavirus. Er liegt in unserer Hand.

Für tägliche aktuelle
Informationen besuchen Sie
www.gov.ie/health-covid-19
www.hse.ie

Unterstützung derer, die sich im Cocooning befinden, wenn sie im Freien sind:

- > Halten Sie Abstand.
- > Sorgen Sie dafür, dass jede Person genügend Platz zum Gehen hat.
- > Vermeiden Sie Körperkontakt.
- > Bieten Sie nicht an, jemanden zu fahren, der Cocooning betreibt, wir müssen alle auf Abstand voneinander bleiben, um die Ausbreitung von Covid-19 zu verhindern.

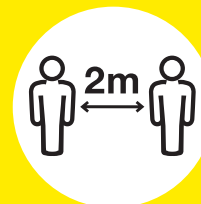
Wo kann ich Hilfe bekommen?

- > Die Regierung sorgt dafür, dass jeder Bezirksrat bzw. jede Kommunalbehörde eine Unterstützung für den Zugang zu Nahrungsmitteln, lebensnotwendigen Haushaltsgütern und Medikamenten einrichtet.
- > ALONE bietet eine telefonische Unterstützung an sieben Tagen in der Woche von 8.00–20.00 Uhr unter 0818 222 024.
- > Sie können HSE Live unter 1850 24 1850 kontaktieren, um Informationen und Hinweise zu erhalten.

Jede Person muss diese 6 wichtigsten Schritte befolgen, um dem Coronavirus vorzubeugen:



Kein
Händeschütteln oder Umarmen, wenn Sie andere Personen begrüßen



Abstand halten
zwischen sich selbst und anderen Menschen, insbesondere denen, denen es nicht gut geht – mindestens 2 Meter (6 Fuß)



Hände waschen
gut und oft, um eine Kontamination zu vermeiden



Mund und Nase bedecken
beim Husten oder Niesen mit einem Papiertaschentuch oder dem Arm und entsorgen Sie das gebrauchte Papiertaschentuch



Vermeiden Sie
das Berühren von Augen, Nase oder Mund mit ungewaschenen Händen



Reinigen
und desinfizieren Sie häufig berührte Objekte und Oberflächen