

# Der Landkreis Konstanz informiert:



## Informationen zum Coronavirus

Mit einfachen Maßnahmen können auch Sie helfen, sich selbst und andere vor Ansteckungen zu schützen, Krankheitszeichen zu erkennen und Hilfe zu finden.



### Schützen!

Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand – drehen Sie sich am besten weg. Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen. Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen, waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.



### Erkennen!

Erste Krankheitszeichen sind Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall. Bei einem schweren Verlauf können Atemprobleme oder eine Lungenentzündung eintreten. Nach einer Ansteckung können Krankheitssymptome bis zu 14 Tage später auftreten.



### Handeln!

Vermeiden Sie unnötige Kontakte und bleiben Sie zu Hause. Sofern Sie ärztliche Hilfe benötigen sollten, kontaktieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Für Fragen zum Coronavirus ist eine Hotline für ratsuchende Bürgerinnen und Bürger eingerichtet. Diese ist zwischen 8 und 20 Uhr unter 07531 800 7777 erreichbar.

Alle Informationen unter: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.LRAKN.de](http://www.LRAKN.de) oder [www.GLKN.de](http://www.GLKN.de)

## Information on the coronavirus

With simple measures, you too can help protect yourself and others from infection, recognize symptoms of disease and find assistance.



### Protect!

Stay as far away as possible from others when coughing or sneezing; better yet, face away from them. Sneeze into the crook of your arm or into a paper handkerchief that you then throw away immediately. Avoid touching other persons when greeting them and wash your hands regularly and thoroughly for at least 20 seconds with soap and water.



### Recognize!

The initial symptoms are coughing, a runny nose, sore throat and fever. Some patients also suffer from diarrhoea. Severe cases may experience breathing problems or develop a lung infection. Disease symptoms can emerge up to 14 days after infection.



### Act!

Avoid unnecessary contact with other persons and stay at home. If you need medical assistance, get in touch with your doctor by phone. A hotline for citizens seeking advice has been set up for questions about the coronavirus. This can be reached between 8 and 20 o'clock by telephone on 07531 800 7777.

For all further information go to: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.LRAKN.de](http://www.LRAKN.de) or [www.GLKN.de](http://www.GLKN.de)

## Informazioni sul virus corona

Con semplici misure, anche tu puoi aiutare a proteggere te stesso e gli altri dalle infezioni, riconoscere i segni della malattia e trovare aiuto.



### Protect!

Mantenere la massima distanza possibile quando si tossisce o starnutisce, è meglio allontanarsi. È meglio starnutire nell'invaco del braccio o in un fazzoletto, che è possibile eliminare. Evitare di toccare quando si salutano altre persone. Lavarsi le mani regolarmente e accuratamente con acqua e sapone per almeno 20 secondi.



### Riconoscere!

Le querce della prima malattia sono tosse, naso che cola, mal di gola e febbre. Alcuni malati soffrono anche di diarrea. Se il decorso è grave, possono verificarsi problemi respiratori o polmonite. Dopo un'infezione tardiva, i sintomi della malattia possono comparire fino a 14 giorni dopo.



### Agire!

Evita i contatti non necessari e resta a casa. Se hai bisogno di assistenza medica, contatta il tuo medico di famiglia. È stata creata una linea diretta per i cittadini in cerca di consigli per domande sul virus corona. Questo può essere raggiunto tra le 8:00 e le 20:00 al numero 07531 800 7777.

Tutte le informazioni sul [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.LRAKN.de](http://www.LRAKN.de) o [www.GLKN.de](http://www.GLKN.de)

## Koronavirüsü bilgiler

Basit önlemlerle siz hem kendinizin hemde diğer insanların bu hastalığa bulaşmasını önleyebilirsiniz. Ayrıca, bu hastalıkla ilgili tüm belirtileri anlayıp, bu konuda yardım talebinde bulunabilirsiniz.



### Korunmak!

Öksürürken yada hapşırıırken mümkün olabilecek en uzun mesafeyi koruyunuz –en doğru hareket ise, onlara arkanızı dönmektir. Hapşırıırken de mutlaka dirsek ekleminizin iç tarafına yada bir kağıt mendile/selpaka hapşırıp akabinde bu kağıt mendilli bir çöp kutusuna atınız. Diğer insanlarla karşılaştığınızda ise, mümkünse onlara dokunmamaya özen gösteriniz. Ellerinizi de mutlaka düzenli ve titiz/dipsel bir şekilde en az 20 saniye süreyle sabun ve suyla yıkayınız.



### Tanımak!

Bu hastalığın ilk belirtileri öksürük, nezle, boğaz ağrısı ve ateş olarak görülmektedir. Bu hastalığa yakalanmış olan bazı insanların ise ishal oldukları görülmektedir. Bahsi edilen bu hastalığın ciddi bir seyir göstermesi halinde ise, hastalarda solunum problemleri veya ak ciğer iltihabı (zatürree) belirtileri görülmektedir. Bazı hallerde ise, bu hastalığın ilk belirtileri ancak 14 gün sonra ortaya çıkabilmektedir.



### Davranmak!

Gereksiz temaslardan kaçınınız ve evde kalın. Tıbbi yardıma ihtiyacınız varsa, telefonla aile doktorunuza başvurun. Coronavirüsü ile ilgili sorular için tavsiye isteyen vatandaşlar için bir telefon yardım hattı kurulmuştur. Bu, saat 08:00-20:00 saatleri arasında 07531 800 7777 telefon numarası altında ulaşılabilir.

Tüm bilgiler için bu sayfaya girebilirsiniz/tıklayabilirsiniz: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.LRAKN.de](http://www.LRAKN.de) veya [www.GLKN.de](http://www.GLKN.de)