

Schützen Sie sich und Ihre Familie vor COVID-19



Was ist COVID-19 und wie verbreitet es sich?

Covid-19 ist eine Krankheit, die durch Coronaviren verursacht wird. Das Virus wird verbreitet, wenn eine Person, die mit dem Virus infiziert ist, spricht, niest oder hustet, wenn sie in engem Kontakt mit einer anderen Person steht (innerhalb von 6 Fuß). Wenn Sie mit dem Virus infiziert sind, können Sie die Krankheit verbreiten, auch wenn Sie sich gut fühlen. Covid-19 kann schwere Krankheiten und Lungenentzündungen verursachen. Sie können sich und Ihre Familie schützen, indem Sie die folgenden Hinweise beachten.



Waschen Sie Ihre Hände

Waschen Sie Ihre Hände häufig mit Wasser und Seife für mindestens 20 Sekunden, um das Covid-19-Virus abzutöten. Sie können auch Handdesinfektionsmittel mit mindestens 60 % Alkohol verwenden.



Tragen Sie Stoffmasken

Bedecken Sie sowohl Mund als auch Nase mit der Gesichtsmaske, Sie sollten jedoch frei atmen können. Verwenden Sie mehrere Lagen Stoff oder Tuch und befestigen Sie diese mit Bändern oder Ohrschlaufen. Vermeiden Sie es, beim Abnehmen einer Gesichtsmaske Ihre Augen, Nase und Ihren Mund zu berühren.

Waschen Sie Ihre Hände sofort nach dem Abnehmen. Waschen Sie die Stoffmaske nach Möglichkeit jeden Tag, an dem sie getragen werden.



Halten Sie Abstand

Versuchen Sie, 6 Fuß Abstand von anderen zu halten. Wenn ein Familienmitglied mit Covid-19 infiziert ist, muss er/sie zu Hause bleiben und sich von anderen fernhalten, auch wenn er/sie keine Symptome hat. Wenn Sie wirklich krank sind, müssen Sie ins Krankenhaus gehen.

Reinigen und desinfizieren Sie regelmäßig Oberflächen und Gegenstände, die Ihr krankes Familienmitglied berührt, und öffnen Sie die Fenster, um die Wohnung zu lüften.



Reinigen Sie Oberflächen und Gegenstände

Reinigen und desinfizieren Sie alle Oberflächen, die häufig berührt werden, wie Theken, Tischplatten, Türklinken, Tastaturen und Nachttische. Verwenden Sie Seife und Wasser sowie Haushaltsreinigungssprays und -tücher gemäß den Anweisungen auf dem Produkt.

Übersetzt von The Spanish Group LLC: einem Übersetzungsdienst für Dokumente. Die Übersetzung dieses Dokuments wird mit der freundlichen Unterstützung von The Spanish Group, die nicht mit CDC verbunden ist, zur Verfügung gestellt.

<https://thespanishgroup.org/blog/protect-against-covid-19-GE>

