

Règles de prévention Corona en Allemagne

A = Abstand = distance

H = Hygiene = hygiène

A = Alltagsmaske = masque de tous les jours

L = Lüften = ventilation

A = Abstand = distance

Veillez garder une distance de 1,5 m, peu importe où.

S'il vous plaît pas de salutation ou de câlins, peu importe avec qui.

En cas de symptômes et d'incertitude, veuillez rester à la maison, contacter votre médecin et votre service de santé et suivre les instructions.

H = Hygiene = hygiène

Veillez utiliser un mouchoir pour éternuer. Sinon, veuillez éternuer dans le creux de votre bras. Veuillez vous laver les mains régulièrement, aussi souvent que possible (avant / après la préparation des aliments, le retour à la maison, les toilettes). Un lavage minutieux des mains peut être effectué en cinq étapes: Tenez vos mains sous l'eau courante. Puis savonnez vos mains tout autour. Frottez doucement le savon dans toutes les zones et prenez 20 à 30 secondes pour le faire. Puis rincez-vous les mains. Séchez-vous soigneusement les mains. Ne touchez pas votre bouche, votre nez ou vos yeux avec vos mains.

A = Alltagsmaske = masque de tous les jours

Portez un masque facial si vous ne pouvez pas garder en toute sécurité une distance minimale de 1,5 mètre des autres personnes dans les espaces publics. Cela s'applique à la fois aux loisirs et au travail. Ceci est particulièrement important dans les pièces fermées. Un masque est obligatoire dans certains espaces publics, comme les transports en commun et lors des courses. Veuillez noter les détails et les autres dispositions applicables dans votre état. Veuillez également respecter les réglementations des établissements et des entreprises individuels, tels que les cabinets médicaux, les restaurants ou les coiffeurs.

L = Lüften = ventilation

Aérez les pièces fermées plusieurs fois par jour pendant quelques minutes. La ventilation transversale (tirage) avec des fenêtres grandes ouvertes est la meilleure. Une bonne ventilation des espaces intérieurs - tels que les bureaux et les appartements - peut aider à réduire le risque de contracter le coronavirus SRAS-CoV-2 via des aérosols. Il est recommandé de ventiler la pièce pendant 10 à 15 minutes. En été, 20 à 30 minutes doivent être diffusées, tandis qu'en hiver avec de grandes différences de température, cinq minutes peuvent suffire. S'il y a beaucoup de monde dans la pièce, vous devez aérer régulièrement et complètement pendant la réunion.

(dernière mise à jour: 12 octobre 2020/Centre fédéral d'éducation sanitaire (BZgA))