

## Thông tin về COVID-19

Loại virus Corona dạng mới (SARS-CoV-2) lây nhiễm từ người này sang người khác qua nói chuyện, hắt xì hơi hoặc ho. Do vậy mà phải duy trì khoảng cách 2 mét với người khác. Virus này cũng lưu lại trên các bề mặt của vật dụng như chuông cửa, điện thoại di động, hay là bậc thang, do vậy khi các bạn đi ở ngoài về, hãy rửa tay bằng xà phòng ngay lập tức!

### Các triệu chứng có thể

Các triệu chứng thường gặp của căn bệnh là ho, khó thở và sốt. Các biểu hiện ban đầu của bệnh xuất hiện đối với một số trường hợp sau một vài ngày. Nó cũng có thể kéo dài tới 14 ngày, cho đến khi các triệu chứng của bệnh thể hiện rõ ràng. Đối với cả trường hợp ít hoặc không có triệu chứng thì trước khi có các biểu hiện đầu tiên của bệnh cũng vẫn có thể truyền bệnh và do đó gây nguy hiểm cho người khác.

### Làm gì khi có các biểu hiện

Khi các Ngài có các nghi ngờ chính đáng rằng mình có thể nhiễm Virus Corona, hãy gọi điện cho bác sĩ gia đình. **Đừng tự đi đến bác sĩ, bởi vì các Ngài có thể lây nhiễm sang người khác.** Bác sĩ sẽ đưa giấy khám bệnh - nếu cần thiết- đến trung tâm kiểm tra Corona riêng. **Không có giấy khám bệnh này, các Ngài sẽ không được tiếp nhận tại trung tâm.** Bác sĩ cũng sẽ thông báo là các Ngài sẽ phải làm gì tiếp theo.

**Lựa chọn khác: Các ngài cũng có thể gọi điện đến đường dây Công dân của thành phố Rostock: Tel. 0381 381-1111**

Cùng nhau trao đổi với nhân viên để tìm hiểu liệu các ngài có rơi vào trường hợp nghi vấn bị nhiễm bệnh.

### Các Ngài đừng gọi số Tel. 112, nếu các ngài chỉ cảm thấy mình hơi ốm.

Các Ngài đừng gọi số Tel. 112, nếu các ngài chỉ cảm thấy mình hơi ốm. Nếu các Ngài đã từng lưu trú tại khu vực nguy cơ cao, hoặc liên lạc với người đã nhiễm bệnh, hãy gọi điện đến bác sĩ gia đình để tư vấn.

Vào ngày cuối tuần, hãy gọi đến số điện thoại: Tel.116 117 số của bác sĩ trực sẵn sàng. Nếu không hãy ở tại nhà và đề nghị giúp đỡ trong việc mua đồ. Các ngài đừng đi mua bán với cả gia đình, hãy cố gắng đừng ở siêu thị lâu hơn cần thiết.

### Tại sao tuân theo các quy tắc và các hướng dẫn giữ vệ sinh là mang tính quan trọng sống còn

**Bất cứ ai cũng có thể bị bệnh nguy hiểm: cả người trẻ tuổi cũng có thể bị ốm rất nặng bởi virus.** Vì vậy các thanh niên phải chú ý: Hãy tuân thủ các quy tắc ứng xử! Đừng gặp gỡ người khác và hãy ở nhà. Sử dụng điện thoại di động hoặc là các mạng xã hội để liên lạc với nhau.

**Hãy cố gắng tránh giao tiếp trực tiếp với người lớn tuổi (Ngay cả ông bà của mình)!**

### Hỏi và Tư vấn

Thông qua đường dây Công dân của thành phố Rostock: Tel. 0381 381-1111 các Ngài sẽ nhận được các lời khuyên và tư vấn

## Tìm kiếm sự giúp đỡ và các hỗ trợ

Các ngài có thể liên lạc với các đối tác trong mạng lưới đã đăng ký dưới đây:

- **Sofa Rostock e.V.** cung cấp người trợ giúp và giúp đỡ những người bị ảnh hưởng tại Rostock (Mua đồ, Đồ rác, chăm sóc thú cưng), E-Mail: info@sofa-rostock.de, www.sofa-rostock.de, Tel. 0176 47158646
- **Rostock hilft e.V.:** Các hỗ trợ trực tuyến trong lĩnh vực giáo dục, chăm sóc tâm lý-xã hội, tư vấn xã hội, các hoạt động ngoại khóa, văn hóa và giải trí, giúp đỡ mua bán. E-Mail: solinetz@hrohilft.de, Tel. 0381 6665766, www.facebook.com/hrohilft
- **Trung tâm gặp gỡ của vùng Südstadt/Biestow**  
Đường dây nóng hàng ngày: Tel. 0381 3835337 (Từ thứ hai đến thứ sáu: Từ 10 đến 14 h) để cung cấp các hỗ trợ và người giúp đỡ: www.sbz-rostock.de/wordpress, E-Mail: nachbarschaftshilfe@sbz-rostock.de
- **Điện thoại Hàng xóm giúp đỡ nhau của thành phố Rostock**  
Tel. 0381 381-7777 như là một điểm kết nối đoàn kết để ưu tiên cung cấp các trợ giúp cho những người cần giúp đỡ mà không có khả năng kết nối trực tuyến. Điều phối hợp tác với các hội đoàn nêu trên và các ý tưởng và các kiến nghị với giúp đỡ hàng xóm qua: E-Mail: solidarknoten@rostock.de

### Các hướng dẫn chung

- Ưu tiên đi xe đạp hoặc đi bộ thay vì đi xe bus hoặc đi tàu.
- Không được đi đến các sân chơi (Spielplätze)
- Giữ khoảng cách trong các cửa hàng
- Nếu có thể không trả tiền bằng tiền mặt
- Gặp gỡ các cơ quan công quyền chỉ trong các trường hợp ngoại lệ được lựa chọn

### Ai sẽ trả lời các câu hỏi của tôi

- Đường dây công dân của thành phố Rostock Tel. 0381 381-1111
- Đường dây công dân của Bộ Y tế bang Mecklenburg Vorpommern Tel. 0385 588-5888

### Các nguồn thông tin đáng tin cậy

 rostock.de/pandemie

 #sieben.tuerme

 rki.de | infektionsschutz.de



**Rửa tay thường xuyên và rửa kỹ**



**Không bắt tay**



**Giữ khoảng cách**



**Hắt hơi và ho dùng khăn giấy hoặc che bằng khuỷu tay**



**Không sờ tay lên mặt**