

Информация о коронавирусе

Новый коронавирус (SARS-CoV-2) может передаваться от одного человека другому во время разговора, при чихании или кашле. Ввиду этого, пожалуйста, держитесь на расстоянии не менее двух метров от других людей. Вирус также может находиться на таких поверхностях, как дверные ручки, мобильные телефоны и перила лестниц. Чтобы защитить себя от попадания инфекции в организм, тщательно мойте руки с мылом после возвращения с улицы!

Возможные симптомы

Общими симптомами заболевания являются кашель, затруднённое дыхание и повышенная температура. Однако некоторые из первых признаков заболевания могут проявляться только через несколько дней. До 14 дней заболевание может протекать без явных симптомов. Вы можете являться переносчиком болезни, даже если у вас нет симптомов.

Что делать, если у вас есть симптомы

Если у Вас есть подозрения, что Вы заражены, позвоните своему семейному доктору. **Не ходите к врачу самостоятельно, чтобы не заразить других.** При необходимости врач даст Вам направление в центр тестирования. **Без этого документа Вы не будете приняты в центре.** Врач также объяснит Вам, как действовать в дальнейшем.

Кроме того, Вы можете использовать **телефон гражданина города Росток** (0381 381-1111). Наши сотрудники помогут Вам решить, требуют ли ваши симптомы дальнейшего тестирования.

Если у Вас нет явных симптомов, пожалуйста, не звоните 112.

Если Вы были в зоне риска или имели контакт с инфицированным человеком, позвоните своему семейному доктору. По выходным Вы можете обратиться в скорую медицинскую помощь по телефону 116 117. В противном случае, пожалуйста, оставайтесь дома и обратитесь за помощью для совершения необходимых покупок. Пожалуйста, не ходите по магазинам всей семьей и не оставайтесь в супермаркете дольше, чем необходимо!

Почему так важно соблюдать предписания и правила гигиены?

Опасная болезнь может затронуть каждого: даже у молодых людей могут проявиться серьезные симптомы коронавируса. Поэтому и молодым людям следует соблюдать все предписания и правила гигиены! Не встречайтесь с другими людьми и оставайтесь дома. Оставайтесь на связи с близкими с помощью мобильного телефона или социальных сетей. **Пожалуйста, избегайте личного контакта с пожилыми людьми (включая ваших бабушку и дедушку)!**

Вопросы и консультации

Пожалуйста, позвоните по телефону для гражданина города Росток (0381 381 1111), если у вас есть вопрос или вам нужен совет.

Нуждающиеся в помощи и добровольные помощники

Пожалуйста, свяжитесь со следующими организациями:

- **Sofa Rostock e.V.** занимается посредничеством между пострадавшими гражданами и добровольцами в Росток (покупки, утилизация отходов, уход за животными)
Электронная почта: info@sofa-rostock.de, Домашняя страница в интернете www.sofa-rostock.de, Тел. 0176 47158646
- **Rostock hilft e.V.:** онлайн-предложения на тему образования, психосоциальной помощи, социальных консультаций, отдыха, культуры и развлечений, помощь с покупками.
Электронная почта: solinetz@hrohilft.de, Тел. 0381 6665766, Фейсбук www.facebook.com/hrohilft
- **Районный центр Südstadt/Biestow**
Позвонив по номеру 0381 3835337 (с понедельника по пятницу с 10:00 до 14:00), Вы получите информацию о помощи и добровольцах, www.sbz-rostock.de/wordpress, Электронная почта: nachbarschaftshilfe@sbz-rostock.de
- **Телефон справки** по месту жительства города Росток (038-381-7777) предназначен для тех, кто ищет помощь и тех, кто предлагает помощь, и не имеет доступа в интернет. В сотрудничестве с перечисленными выше организациями и инициативами по этому номеру телефона будет осуществляться только добрососедская помощь.
Электронная почта: solidarknoten@rostock.de

Общая информация

- ходите пешком или ездите на велосипеде вместо того, чтобы пользоваться общественным транспортом: **автобусом, трамваем или поездом;**
- посещение детских площадок запрещено;
- держите дистанцию в магазинах;
- при возможности избегайте оплаты наличными;
- ходите в государственные учреждения только в чрезвычайных случаях.

Кто ответит на мои вопросы?

- Телефон гражданина города Росток, пожалуйста, звоните 0381 381-1111
- Телефон Министерства здравоохранения Мекленбург-Передняя Померания, звоните 0385 588-5888

Достоверные источники информации

 rostock.de/pandemie

 #sieben.tuerme

 rki.de | infektionsschutz.de



Часто и тщательно мойте руки



Избегайте рукопожатия



Держитесь на расстоянии от других людей



Чихайте и кашляйте, закрывая лицо или рукой



Не трогайте свое лицо!