

Corona-Virus – Neue Gesetze

Sehr geehrte Damen und Herren,

bitte beachten Sie folgende neue Regeln, die **seit Montag, 23.03.2020** in Baden-Württemberg gelten:

1. **Waschen Sie die Hände regelmäßig.**
2. **Vermeiden Sie Kontakt außerhalb der Familie.**
3. Verlassen Sie das Haus nur, wenn Sie:
 - a. Zur **Arbeit** gehen.
 - b. Zum **Einkaufen** gehen.
 - c. Zu **Terminen** bei Arzt, Klinik oder zur Apotheke gehen.
 - d. Zu Bewegung und Sport an der **frischen Luft**: dies ist erlaubt allein oder zu zweit oder mit der Familie.
 - e. **Halten Sie zu anderen Menschen 1,5 Meter Abstand!**
4. **Feiern oder Besuche anderer Menschen - auch im Privaten - sind verboten.**
5. **Auch Gottesdienste sind verboten.**
6. Das Spielen auf Spielplätzen ist verboten.
7. Vorsicht: für ältere Menschen ist das Virus besonders gefährlich!
8. Besuche von Familienmitgliedern in Pflegeheimen und in der Klinik sind verboten.
9. **Es ist sehr wichtig die Hygienevorschriften und Regeln zu beachten.**

Wer die Regeln nicht beachtet, kann von der Polizei bestraft werden.

Bei Fragen: Kontaktieren Sie Ihre/Ihren Integrationsmanager*in per Telefon, per E-Mail oder **per Signal**: <https://signal.org/de/download/>

Weitere **mehrsprachige** Informationen erhalten Sie auf diesen Internetseiten/
for more informations look at these websites/ لمزيد من المعلومات انظر العناوين التالية, Pour plus d'information frequentez les pages suivantes/

<https://www.lrkn.de/integration,Lde/mehrsprachige+informationen+zu+corona>
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
<https://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken.html>
<https://tunewsinternational.com/>
<http://www.laka-bw.de/>
<https://www.w2bw-projekt.de/materialien.html>
<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>

SOCIAL MEDIA

Twitter: <https://twitter.com/IntegrationBund/status/1239595687907594249>

Instagram: <https://www.instagram.com/p/B9zdqEckUvW/>

Außerdem:

Kostenlose Lebensmittel im Landkreis:

Tübingen:

Montags bis freitags von 14 bis 17 Uhr an folgenden Orten:

- Saibenstraße 10 (Kinder- und Jugendfarm Derendingen),
- Werkstraße 8 (Brückenhaus beim Stauwehr am Neckar)
- Europaplatz/Busbahnhof in der ehemaligen Gaststätte Goldene Zeiten.
- Kirchengemeinde St. Petrus in Lustnau, im Janusc-Korczak-Weg 1 (Bürgertreff NaSe),
- Stadteiltreff Wanne und Beim Herbstenhof 5 (Einkaufszentrum).

Rottenburg (ab Donnerstag 26. März):

- Zehntscheuer, Bahnhofstr. 16, 72108 Rottenburg am Neckar

Mössingen:

- Lebensmittelausgaben sind geplant: fragen Sie Ihren/Ihre Integrationsmanager*in.

Wer Lebensmittel möchte, muss die Abstands- und Hygieneregeln beachten.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Fachdienst für Geflüchtete

Piktogramme Hygienetipps



Regelmäßig Hände waschen



Hände gründlich waschen



Hände aus dem Gesicht fernhalten



Richtig husten und niesen



Abstand halten



Wunden schützen



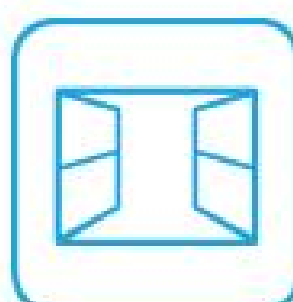
Auf ein sauberes Zuhause achten



Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen



Wäsche heiß waschen



Regelmäßig lüften





Preventing infections:

The Top Ten tips for hygiene

We encounter many germs such as viruses and bacteria in everyday life. Simple hygiene precautions can help to protect ourselves and others from infectious or contagious diseases.

1. Wash your hands regularly

- ▶ After you come home
- ▶ Before and while you are preparing food
- ▶ Before meals
- ▶ After visiting the toilet
- ▶ After blowing your nose, coughing or sneezing
- ▶ Before and after contact with sick persons
- ▶ After contact with animals



3. Keep your hands away from your face

- ▶ Don't touch your mouth, eyes or nose with unwashed hands



2. Wash your hands thoroughly

- ▶ Hold your hands under running water
- ▶ Apply soap from all sides
- ▶ Rub hands for around 20 to 30 seconds
- ▶ Rinse off under running water
- ▶ Dry off using a clean towel

5. If you are ill, stay away from others

- ▶ Rest and recover at home
- ▶ Avoid close contact with others while you are infectious
- ▶ Stay in a separate room and, where possible, use a separate toilet
- ▶ Do not share tableware or towels with other people



4. Cough or sneeze properly

- ▶ Keep your distance and turn away from others when coughing and sneezing
- ▶ Use a paper tissue or hold the crook of your arm in front of mouth and nose



6. Protect wounds

- ▶ Cover wounds with a plaster or bandage

7. Keep your home clean

- ▶ Regularly clean your kitchen and bathroom in particular with household detergents
- ▶ Ensure cleaning cloths can dry out properly after use and replace them often



8. Handle food hygienically

- ▶ Always keep susceptible food well refrigerated at all times
- ▶ Keep raw animal products away from food that is usually eaten raw
- ▶ Cook meat at a minimum of 70 °C
- ▶ Scrub fruit and vegetables thoroughly

9. Wash tableware and clothing using a hot cycle

- ▶ Clean cutlery and kitchen utensils with hot water and a detergent – or in the dishwasher
- ▶ Wash dishcloths, cleaning cloths, hand towels, flannels, bedclothes and underwear at a minimum of 60 °C



10. Ventilate rooms often

- ▶ Ventilate enclosed spaces several times a day for a few minutes



تجنب العدوى:

النصائح العشر الأكثر أهمية للنظافة الشخصية

في حياتنا اليومية نقابل الكثير من مسببات الأمراض مثل الفيروسات والبكتيريا، وتساهم إجراءات النظافة الشخصية البسيطة في وقاية النفس والآخرين من الإصابة بأمراض معدية.

1. غسل اليدين بانتظام

- ← عند القدوم إلى المنزل،
- ← قبل إعداد الوجبات وأثناءه،
- ← قبل تناول الوجبات،
- ← بعد تنظيف الأنف والسعال والعطس،
- ← قبل الاتصال مع المرض وبعده،
- ← بعد التواصل مع الحيوانات.



2. غسل اليدين بصورة جيدة

- ← إبقاء اليدين تحت المياه المتدفقة،
- ← تدليك اليدين من كل جانب بالصابون،
- ← ترك اليدين لمدة 20 حتى 30 ثانية،
- ← غسل اليدين من الصابون بمياه متدفقة،
- ← تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة.

3. إبقاء اليدين بعيداً عن الوجه

- ← لا تلمس فمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفتين.

4. السعال والعطس بطريقة صحيحة

- ← ابتعد عن الآخرين لمسافة مناسبة عند العطس أو السعال أو استدر بعيداً منهم.
- ← قم باستعمال منديل أو ضع ذراعك أمام فمك وأنفك.



5. ابق على مسافة بينك وبين الآخرين حال مرضك

- ← قم بالبقاء في المنزل للشفاء.
- ← تجنب الاتصالات البدنية الحميمة طالما أنك مصاب بمرض معد.
- ← اقم في غرفة منفصلة وإذا أمكن قم باستخدام مرحاض منفصل.
- ← لا تستخدم أواني أو فوط بصورة مشتركة مع آخرين

6. قم بتجنب الإصابة بجروح

- ← قم بتضميد الجروح باستخدام لصق طبي أو ضمادات.

7. ابدك الاهتمام بمنزل نظيف

- ← قم بتنظيف المطبخ والحمام بوجه خاص بصورة منتظمة باستخدام المنظفات المنزلية العادية.
- ← بعد الاستخدام اترك أقمشة التنظيف لكي تجف بصورة جيدة وقم بتغييرها بشكل متكرر.

8. قم بمعالجة المواد الغذائية بصورة صحية

- ← أبقِ الأطعمة الحساسة مبردة دائماً بصورة جيدة.
- ← تجنب اتصال المنتجات الحيوانية الخام مع الأطعمة المستهلكة الخام.
- ← قم بتسخين اللحوم إلى درجة 70 مئوية على الأقل.
- ← قم بغسل الفواكه والخضراوات بصورة جيدة.

9. غسل الأواني والملابس بمياه ساخنة

- ← قم بتنظيف أواني الأكل والطهي بالماء الدافئ والمنظفات أو في غسالة الصحون.
- ← قم بغسل فوط الصحون وفوط التنظيف وكذلك المناديل وفوط الغسيل والملابس الداخلية في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

10. قم بتجوية المحيط بصورة منتظمة

- ← قم بتجوية الأماكن المغلقة لأكثر من مرة على مدار اليوم ليضع دقائق.





پیشگیری از عفونت:

۱۰ توصیه بسیار مهم بهداشتی

در زندگی روزمره با تعداد زیادی عامل بیماری زا مانند ویروس و باکتری مواجه می شویم. رعایت نکات ساده بهداشتی کمک می کند از خود و دیگران در مقابل بیماری-های عفونی مسری محافظت کنیم.

۱. شستن مرتب دست ها

- ◀ وقتی که به خانه می رسید
- ◀ قبل از آماده کردن غذا و هنگام آماده کردن غذا
- ◀ قبل از صرف غذا
- ◀ پس از رفتن به توالت
- ◀ پس از تعویض کردن بینی، سرفه یا عطسه
- ◀ قبل و بعد از تماس با بیماران
- ◀ پس از تماس با حیوانات



۲. شستن دست ها به طرز صحیح

- ◀ گرفتن دست ها زیر شیر آب
- ◀ مالیدن صابون به همه سطوح دست
- ◀ انجام این کار به مدت ۰۲ تا ۰۳ دقیقه
- ◀ آب کشیدن دست ها با آب شیر
- ◀ خشک کردن دست ها با پارچه تمیز و خشک



۳. به صورت خود دست نزنید

قبل از شستن دست، از دست زدن به دهان، چشمان یا بینی اجتناب کنید.



۵. فاصله گرفتن در صورت ابتلا به بیماری

در منزل استراحت کنید. از تماس نزدیک بدنی صرف نظر کنید. در صورتی که خطر سرایت بیماری شما به دیگران زیاد باشد، شاید معقول باشد در اتاقی جداگانه بمانید و با دستشویی و توالت مجزا استفاده کنید. از وسایل شخصی مانند حوله یا لیوان به طور مشترک استفاده نکنید.



۴. سرفه و عطسه کردن به طرز صحیح

در منزل استراحت کنید. از تماس نزدیک بدنی صرف نظر کنید. در صورتی که خطر سرایت بیماری شما به دیگران زیاد باشد، شاید معقول باشد در اتاقی جداگانه بمانید و با دستشویی و توالت مجزا استفاده کنید. از وسایل شخصی مانند حوله یا لیوان به طور مشترک استفاده نکنید.

۶. از زخم محافظت کنید

زخم و جراحت را با چسب زخم یا باند ببوشانید.

۷. به نظافت منزل توجه کنید

به طور ویژه حمام و آشپزخانه را مرتباً با شوینده های متعارف خانگی نظافت کنید. دستمال نظافت را پس از استفاده کاملاً خشک و مرتباً تعویض کنید.



۸. رعایت موارد بهداشتی در مورد مواد غذایی

مواد غذایی حساس را همواره در محل خشک نگهداری کنید. از برقراری تماس بین محصولات حیوانی خام و مواد غذایی که به صورت خام مصرف می شود، خودداری کنید. گوشت را حداقل تا ۰۷ درجه سانتیگراد حرارت دهید. سبزیجات و میوه خام را قبل از مصرف، خوب بشویند.



۹. شستن ظروف و لباس با درجه حرارت بالا

وسایل آشپزخانه را با آب گرم و مایع ظرفشویی و یا در ماشین ظرفشویی با حرارت حداقل ۰۶ درجه سانتیگراد بشویند. دستمال خشک کردن ظروف، دستمال نظافت و همچنین حوله، ملحفه و لباس زیر را حداقل با درجه حرارت ۰۶ درجه سانتیگراد بشویند.



۱۰. تهویه مرتب هوا

بنجره اتاق ها را چندین بار در روز به مدت چند دقیقه کاملاً باز کنید تا هوای اتاق تعویض شود.