

INFORMATIONEN DER STADT WOLFSBURG

Zu allen Fragen rund um das Coronavirus hat die Stadt Wolfsburg eine Hotline eingerichtet. Sie ist täglich von 10 bis 18 Uhr unter der **Telefonnummer 05361 28 2828** erreichbar.



INFORMATIONEN DER STADT WOLFSBURG

Zu allen Fragen rund um das Coronavirus hat die Stadt Wolfsburg eine Hotline eingerichtet. Sie ist täglich (auch an den Wochenenden) von 10 bis 18 Uhr unter **der Telefonnummer 05361 28 2828** erreichbar.

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Diese Übertragung kann direkt von Mensch zu Mensch erfolgen, wenn virushaltige Tröpfchen an die Schleimhäute der Atemwege gelangen. Auch eine indirekte Übertragung über die Hände, die mit der Mund- oder Nasenschleimhaut sowie mit der Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, ist möglich. Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen **richtiges Husten und Niesen, gute Händehygiene sowie Abstand zu Erkrankten** (ca. 1 bis 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuen Coronavirus. Auch aufs Händeschütteln sollte verzichtet werden.

Bitte vermeiden Sie unnötige Besuche von Großveranstaltungen auf engem Raum sowie Besuche von Senior*innen und schwer kranken Personen (um diese nicht anzustecken).

Symptome bei Erkrankung:

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus führt nach Information der Weltgesundheitsorganisation WHO zu Krankheitszeichen wie Fieber, trockenem Husten und Abgeschlagenheit. In China wurden bei einigen Erkrankten auch Atemprobleme, Halskratzen, Kopf- und Gliederschmerzen und Schüttelfrost berichtet. Bei einigen Erkrankten traten zudem Übelkeit, eine verstopfte Nase und Durchfall als Krankheitszeichen auf.

Verhaltensweise bei Erkrankung:

Bei Husten und Fieber ist zunächst telefonisch die/der Hausärztin/Hausarzt zu kontaktieren. Bitte fahren Sie nicht ohne vorherige Anmeldung in eine Arztpraxis oder in die Zentrale Notaufnahme des Wolfsburger Klinikums.

Generell gilt: Anruf statt Wartezimmer.

Kontaktieren Sie bei Symptomen Ihren Hausarzt. Weitere Telefonnummern, falls Sie Ihren Hausarzt nicht erreichen bzw. die Praxis nicht geöffnet ist:

- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
- Unabhängige Patientenberatung Deutschland: 0800 0117722
- Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums: 030 346465100

FOR ACADEMIC INSTITUTIONS

INSTRUCTIONS REGARDING THE NOVEL CORONAVIRUS (SARS-COV-2) AND COVID-19

How dangerous is the novel coronavirus?

- Infection with the new coronavirus can lead to symptoms such as cough, runny nose, sore throat and fever, sometimes also diarrhoea.
- ▶ After infection, symptoms of the disease can appear up to 14 days later.
 - ▶ The infection is not life-threatening for most people, including children. In some of those affected, the virus can lead to a more severe development that includes breathing problems and pneumonia. So far, deaths have mainly occurred in patients who were older and/or who had previously suffered from chronic underlying diseases. Not enough data is available to conclusively assess the severity of the new respiratory disease.
 - ▶ No vaccine is currently available to protect against the novel coronavirus.

How is the novel coronavirus transmitted?

The novel coronavirus is transmitted from person to person. The main route of transmission is droplet infection. This can occur directly via the mucous membranes of the respiratory tract or indirectly via hands, which then come into contact with the oral or nasal mucosa and the conjunctiva.

How can I avoid transmission of the coronavirus?

General considerations to keep in mind ...

- ▶ Maintain the greatest possible distance when coughing or sneezing – it is best to turn away.
- ▶ Sneeze into the crook of your arm, or into a tissue which you then dispose of.
- ▶ Avoid touching when greeting other people and wash your hands regularly and thoroughly with soap and water for at least 20 seconds.

Good hand hygiene is important ...

- ▶ upon arrival at an educational institution such as daycare centres or schools;
- ▶ after breaks and sports activities;
- ▶ after blowing your nose, sneezing or coughing;
- ▶ before preparing food, before eating, and after using the toilet.

Keep your hands away from your face, and avoid touching your mouth, eyes or nose.



Do not share objects with other people that you have contacted with your mouth, such as cups or bottles.



Do not share with other people objects such as dishes, towels or working materials such as pens.



What should I do in the event of illness symptoms?

The initial symptoms of an infection with the new coronavirus are cough, runny nose, sore throat and fever. Some of those affected will also suffer from diarrhoea. If employees of the educational institution or children and adolescents who have been in an area in which the novel coronavirus has already developed exhibit the symptoms described above within 14 days, they should avoid unnecessary contact with other people and if possible remain at home. Those affected should contact their general practitioner by phone and discuss how to proceed before going to the doctor. If you come into contact with a person with such a disease, those affected should contact their responsible health authority. The responsible health authority can be found in a database of the Robert Koch Institute (RKI) at <https://tools.rki.de/PLZTool/>.

You can find this and other information at www.infektionsschutz.de. You can also access the media of the Federal Centre for Health Education (BZgA), e.g. the "Correct Handwashing" sticker and the "10 Hygiene Tips" poster, available for download free of charge at <http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat-10-hygienetipps>



EĞİTİM KURUMLARI İÇİN

YENİ TİP KORONAVİRÜS (SARS-COV-2) VE COVID-19 HAKKINDA BİLGİLER

Yeni tip koronavirüs ne kadar tehlikelidir?

- ▶ Yeni tip koronavirüs enfeksiyonu öksürük, burunda akıntı, boğaz gıcıklanması ve ateş gibi semptomlara yol açabilir; bazen ishal de görülür.
- ▶ Bulaştıktan sonra ilk hastalık belirtilerinin ortaya çıkması 14 günü bulabilir.
- ▶ Enfeksiyon, çocukların dahil olmak üzere çoğu insan için hayatı tehdit edici nitelikte değildir. Ancak virüs, bazı hastalarda solunum problemleri ve zatürre ile daha ağır bir hastalığa yol açabilir. Bugüne dek ölüm olayları, esas olarak yaşlı ve/veya alta yatan kronik hastalığı bulunan kişilerde meydana gelmiştir. Bu yeni solunum yolu hastalığının şiddetini değerlendirmek için elde yeterli kesin veriler bulunmamaktadır.
- ▶ Halen yeni tip koronavirüsten korunma sağlayacak bir aşısı da yoktur.

Yeni tip koronavirüs nasıl bulaşır?

Yeni tip korona virus insandan insana temas yoluyla bulaşabilir. Ana bulaşma yolu damlacık enfeksiyonudur. Bu enfeksiyon, solunum yollarının mukoza dokusundan doğrudan bulaşabilecegi gibi ağız veya burun mukozasına ya da gözün konjonktiva dokusuna el temasıyla dolaylı olarak da geçebilir.

Koronavirüs bulaşması nasıl önlenir?

Genel olarak şunlara dikkat edilmelidir:

- ▶ Öksürük, aksırır veya hapşırırken başkalarından olabildiğince uzaklaşın, en iyisi arkanızı dönün.
- ▶ Öksürük, aksırır veya hapşırırken kâğıt mendil kullanın ve sonra hemen çöpe atın. Mendil yoksa kolunuzu siper ederek ağız burun bölgesini kapatın.
- ▶ Karşılaştığınız kişilerle fiziksel teması girmeden selamlasın ve ellerinizi düzenli olarak en az 20 saniye boyunca su ve sabunla iyice yıkayın.

Şu durumlarda el temizliği önemlidir:

- ▶ Kreş, anaokulu veya okul gibi bir eğitim kurumuna girerken,
- ▶ Teneffüs, mola ve spor faaliyetlerinden sonra,
- ▶ Burnunu sildikten, öksürükten, aksirdikten ya da hapşirdikten sonra,
- ▶ Yemek yapmadan veya yemeden önce ve Tuvalete gittikten sonra.

Ellerinizi yüzünden uzak tutun,
ağız ve burun bölgesine, gözlerinize
dokunmaktan kaçının.



Bardak, su şişesi vb. gibi
ağzınıza değdirdiğiniz eşyayı
başkalarıyla ortak kullanmayın.



Tabak bardak veya çatal bıçak,
arcyica havlu gibi eşyayı,hatta kalem
vb. çalışma malzemelerini
başkalarıyla paylaşmayın.

Hastalık belirtileri

görülünce ne yapmak

gerektir?

Yeni tip koronavirüs enfeksiyonunun ilk belirtileri öksürük, burunda akıntı, boğaz gıcıklanması ve ateşdir. Bazı hastalarda ishal de görülür. Bir eğitim kurumunun çalışanları veya bu kuruma devam eden çocuklar ve gençler yeni tip koronavirüsün görüldüğü bir bölgede bulunduktan sonra 14 gün içinde yukarıdaki belirtileri göstermeye başlarlarsa zorunlu olmadıkça başkalarıyla temas etmemeli, mümkünse evden çıkmamalıdır. Virüsten etkilenen kişiler muayenehaneye gitmeden önce aile hekimleriyle telefon yoluyla iletişime geçerek gelecekteki prosedürü görüşmelidir. Böyle bir hastalığı olan biriyle fiziksel temasınız olursa yetkili sağlık idaresine başvurun. Yetkili sağlık idaresini Robert Koch Enstitüsü (RKI) web tabanında bulabilirsiniz: <https://tools.rki.de/PLZTool/>.

Bu konuda daha ayrıntılı bilgiyi şu adreste de bulabilirsiniz: www.infektionsschutz.de. Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi tarafından hazırlanan bilgilendirici malzemeyi de kullanmanızı öneririz. Örneğin: "Richtig Hände waschen" (Doğu el yıkama) etiketi ve "10 Hygienetipps" (Hijyen için 10 ipucu) afişini şu adresen ücretsiz indirebilirisiniz: <http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat-10-hygienetipps>

УКАЗАНИЯ ПО НОВОМУ КОРОНАВИРУСУ (SARS-COV-2) И COVID-19

Насколько опасен новый тип коронавируса?

Заражение коронавирусом нового типа может привести к таким признакам заболевания, как кашель, насморк, боль в горле и повышенная температура, а иногда и диарея.

- ▶ После заражения симптомы заболевания могут появиться спустя 14 дней.
- ▶ Инфекция не опасна для жизни большинства людей, включая детей. У некоторых из пострадавших вирус может привести к более тяжелому течению с проблемами дыхания и пневмонией. До настоящего времени смертельные случаи в основном происходили у пациентов пожилого возраста и/или пациентов, у которых ранее основные заболевания протекали в хронической форме. В настоящее время отсутствуют достаточные данные для окончательной оценки тяжести нового респираторного заболевания.
- ▶ В настоящее время отсутствует вакцина для защиты от нового типа коронавируса.

Как передается новый коронавирус?

Новый тип коронавируса может передаваться от человека к человеку. Основным путем передачи является воздушно-капельная инфекция. Это происходит непосредственно через слизистые оболочки дыхательных путей или опосредованно через руки, которые затем контактируют со слизистыми оболочками рта или носа и конъюнктивы глаз.

Как избежать передачи коронавируса?

Общие правила: ...

- ▶ При кашле или чихании соблюдайте максимально возможную дистанцию - лучше всего отвернуться. Чихайте в сгиб локтя или в бумажный носовой платок, который затем можно выбросить.
- ▶ Приветствуя других людей, не прикасайтесь к ним и регулярно и тщательно мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд.

Важна надлежащая гигиена рук...

- по прибытии в образовательное учреждение
- такое как детский сад или школа,
- после перемен и занятий спортом,
- после сморкания, чихания или кашля,
- перед приготовлением пищи и перед едой и
- после посещения туалета.

Держите руки подальше от лица,
не касайтесь рта, глаз или носа.



Не пользуйтесь совместно с
другими людьми предметами,
к которым вы прикасаетесь
ртом, например, чашками или
бутылками.



Не пользуйтесь совместно с
другими людьми такими
предметами, как посудой,
полотенцами или рабочими
материалами, например, ручками.



Что делать при наличии симптомов?

Первыми признаками заражения новым типом коронавируса являются кашель, насморк, боль в горле и повышенная температура. Некоторые пациенты также страдают от диареи. Если в течение 14 дней сотрудники образовательного учреждения или дети и подростки, находящиеся в районе, где уже имели место случаи нового коронавируса, проявляют признаки описанной выше болезни, они должны избегать излишних контактов с другими людьми и, по возможности, оставаться дома. Пострадавшие должны связаться со своим семейным врачом по телефону и обсудить дальнейшее поведение, прежде чем отправиться в больницу. В случае контакта с человеком, имеющим такое заболевание, следует обратиться в местный орган здравоохранения. Соответствующий орган здравоохранения можно определить с помощью базы данных Института Роберта Коха (RKI) <https://tools.rki.de/PLZTool/>.

Вы также можете найти эту и другую информацию на веб-сайте www.infektionschutz.de. Пользуйтесь средствами Федерального центра медицинского просвещения, например, наклейкой «Мойте руки правильно» и плакатом «10 советов по гигиене», которые можно бесплатно скачать по адресу <http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat-10-hygienetipps>



ملاحظات حول فيروس كورونا الجديد (SARS-CoV-2) وكوفيد-19

ما مدى خطورة فيروس كورونا الجديد؟

قد تؤدي الإصابة بفيروس كورونا الجديد إلى ظهور أعراض مثل السعال وسيلان الأنف والتهاب الحلق والحمى وأحياناً يكون مصحوباً بإسهال. بعد الإصابة بالمرض، يمكن أن تظهر أعراض المرض حتى 14 يوماً بعد أقصى. ولا تمثل العدوى تهدىداً على الحياة بالنسبة لمعظم الناس، بما في ذلك الأطفال. ويمكن أن نشوء الأمور لدى بعض المصابين بسبب الفيروس ليسبب مشاكل في التنفس والتهاباً رئوياً. ولم يتعرض للوفاة بسبب الفيروس حتى الآن سوى كبار السن أو الذي سبق أن عانوا من أمراض مزمنة دfine. ولا تتوفر بيانات كافية حتى الآن لتقييم شدة مرض الجهاز التنفسي الجديد. ولا يوجد أي لقاح متاح حالياً للحماية من فيروس كورونا الجديد.

كيف ينتقل فيروس كورونا الجديد؟

يمكن أن ينتقل النوع الجديد من فيروس كورونا من شخص لآخر. وتمثل العدوى بالقطيرات (أو الرذاذ) الطريقة الأساسية لانتقال العدوى. ويحدث ذلك مباشرة من خلال الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي أو بشكل غير مباشر من خلال اليدين، والتي تلامس بعد ذلك الغشاء المخاطي للفم أو الأنف والملتحمة.

كيف يمكنني تجنب انتقال فيروس كورونا؟

ملاحظات عامة ...

- ▶ حافظ على أكبر مسافة ممكنة عند السعال أو العطس؛ ومن الأفضل الابتعاد.
- ▶ واعطس عند المرفق أو في منديل ثم تخلص منه.
- ▶ تجنب الملامسة باليد عند تحية الآخرين وأغسل يديك جيداً وبانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

النظافة الجيدة لليدين مهمة ...

- ▶ عند الوصول إلى مؤسسة تعليمية مثل مراكز الرعاية النهارية أو المدارس،
- ▶ بعد فترات الراحة وممارسة الأنشطة الرياضية،
- ▶ بعد نفخ محتويات أنفك أو العطس أو السعال،
- ▶ قبل إعداد الطعام وقبل تناول الطعام،
- ▶ بعد دخول المرحاض.

أبق يديك بعيدتين عن وجهك، وتتجنب ملامسة فمك أو عينيك أو أنفك.

تجنب مشاركة الأشياء التي تلمسها بفمك، مثل الأكواب أو الزجاجات، مع أشخاص آخرين.

تجنب مشاركة الأشياء من قبيل الأطباق والمناشف أو أدوات العمل، مثل الأقلام، مع الآخرين.

ماذا أفعل إذا ظهرت أعراض المرض؟

أول علامات الإصابة بفيروس كورونا الجديد هي السعال وسيلان الأنف والتهاب الحلق والحمى. وقد ظهر على موظفي المؤسسة التعليمية أو الأطفال والمرأهقين الذين تواجدوا في منطقة بها بالفعل فيروس كورونا الجديد الأعراض الموضحة أعلاه في غضون 14 يوماً، فيجب عليهم تجنب التلامس والتواصل غير الضروري مع الأشخاص الآخرين والبقاء في المنزل. ويجب على الأشخاص المصابين الاتصال بالأخصائي العام عبر الهاتف ومناقشة كيفية المتابعة قبل بدء الممارسة. إذا لامست شخصاً مصاباً يمثل هذا المرض، فيجب على المصابين الاتصال بقسم الصحة المسؤول لديهم. يمكن العثور على السلطة الصحية المختصة في قاعدة بيانات معهد روبرت كوتش (RKI) عبر الرابط <https://tools.rki.de/PLZTool>. يمكنك أيضاً العثور على هذه المعلومات وغيرها عبر الرابط www.infektionsschutz.de، مثل الملصق "اغسل يديك بشكل صحيح" والملاصق "10 نصائح للنظافة"، وهي متاحة للتải مجاناً عبر الرابط <http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat-hygienetipps>.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول الحماية من الأمراض المعدية والأسئلة الشائعة الحالية حول التهابات الجهاز التنفسي الناجمة عن فيروس كورونا الجديد على الموقع الإلكتروني للمركز الفيدرالي للتنفيذ الصحي: www.infektionsschutz.de



28.02.2020