



COVID-19: Recumandaziuns per la populaziun

Stadi: 06-03-2020

Recumandaziuns generalas

Lavai bain ils mauns

Lavai regularmain ils mauns cun aua e cun savun u duvrai in med da dischinfecziun per ils mauns.

Tussi u starnidai en in fазielet da palpiri

Sche Vus stuais starnidar u tusser, tegnai in fазielet davant la bucca e davant il nas. Bittai lura davent il fазielet en in recipient da rument e lavai bain ils mauns cun aua e cun savun.

Tussi u starnidai en la foppa da Voss cumbel

Sche Vus n'avais betg in fазielet da palpiri, tussi u starnidai en la foppa da Voss cumbel.

En cas da sintoms

Restai a chasa, sche Vus avais difficultads da respirar, tuss e fevra. Na giai betg pli en la publicitad. Contactai – l'emprim per telefon – Vossa media u Voss medi ubain ina instituziun da sanadad, sche quai è necessari pervia da Voss stadi da sanadad.

Na periclitai naginas persunas cun ina ristga elevada

Evitai da visitar Vossas persunas enconuschentas en ospitals u en chasas da persunas attempadas e da tgira. Sch'ina visita è tuttina necessaria, contactai il personal da tgira ed observai sias recumandaziuns.

Evitai in stretg contact er en il traffic public

- Tegnai sche pussaivel distanza d'alturas persunas, cur che Vus spetgais a la staziun u a la fermada dal bus.
- Reduci Voss traffic da temp liber. Evitai sche pussaivel da viagnar durant il temp da grond traffic.
- Tegnai – er en ils meds da transport publics – sche pussaivel distanza d'alturas persunas ed observai las reglas d'igiene e las recumandaziuns da cumportament.
- Na faschai betg diever dal traffic public, sche Vus avais sintoms d'ina malsogna da la via respiratorica (p.ex. tuss e fevra).

Recumandaziuns per persunas che appartegnan a gruppas periclitadas

Tge persunas èn periclitadas il pli fitg?

- Persunas a partir da 65 onns
- Persunas – er talas sut 65 onns – che han cunzunt las suandantas malsognas
 - malsognas cronicas da la via respiratorica
 - pressiun dal sang auta
 - diabetes
 - malsognas e terapias che flailentan il sistem d'immunitad
 - malsognas dal cor e da la circulaziun
 - cancer

Sche Vus As vesais en ina da questas situaziuns, duessas Vus observar las suandantas recumandaziuns:

Evitai contacts nunnecessaris

- Evitai ils meds da transport publics durant il temp da grond traffic.
- Faschai Vossas cumpras ordaifer las uras da cumpra principalas u laschai furnir Vossas cumpras, p.ex. d'in commember da la famiglia, d'ina amia, d'ina vischina e.u.v.
- Evitai occurrenzas publicas (teater, concerts, occurrenzas da sport).
- Evitai scuntradas da fatschenta u inscunTERS privats che n'èn betg absolutamain necessaris.
- Reduci Vossas visitas en chasas da persunas attempadas, en chasas da tgira ed en ospitals ad in minimum.
- Evitai contacts cun persunas malsaunas.

En cas da sintoms

Restai a chasa, sche Vus avais difficultads da respirar, tuss e fevra. Na giai betg pli en la publicidad. Contactai immediatamain – l'emprim per telefon – Vossa media u Voss medi ubain ina instituziun da sanadad. Schai che Vus essas ina persuna cun facturs da ristga e che Vus avais sintoms.