

# Wenn sie **wieder** hinausgehen möchten, dann bleiben sie **jetzt** zu hause!

## Sind Sie älter als 65 Jahre?

Das neue Coronavirus kann jeden anstecken, aber besonders bei älteren Leuten kann es zu schwerwiegenden Folgen kommen. Dies ist auf physiologische Veränderungen zurückzuführen, welche mit dem Alter auftreten sowie auf das mögliche Vorhandensein chronischer Krankheiten.

Es ist daher äusserst wichtig, sich strikt an die Anweisungen zu halten.

## Wie schützen Sie sich?



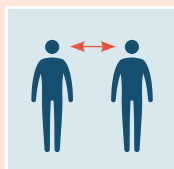
### Bleiben Sie zu Hause

Vermeiden Sie den direkten Kontakt mit Menschen, die nicht im gleichen Haushalt leben.



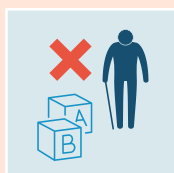
### Vermeiden Sie öffentliche oder überfüllte Orte!

Beauftragen Sie einen Freund oder Nachbarn, Lebensmitteleinkäufe zu tätigen und diese an die Haustür zu liefern. Falls Sie niemanden haben, den Sie fragen können, wenden Sie sich an Ihre Gemeinde, die Ihre Anfrage gerne durch Freiwillige ausführen wird.



### Halten Sie einen Abstand von mindestens einem Meter ein

Kontakte mit Menschen müssen auf das Minimum beschränkt sein und Sicherheitsabstand halten.



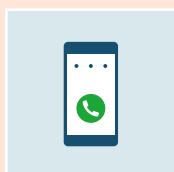
### Betreuen sie keine Kinder oder Jugendliche

Es ist schwierig, sich um Kinder zu kümmern und dabei den Sicherheitsabstand einzuhalten: beim Spielen, Herunterfallen oder beim Kuscheln sind Berührungen unvermeidlich.



### Vermeiden Sie jegliche physischen Kontakte und Berührungen im Gesicht

Händedrücke müssen vermieden werden wie auch, dass unsere Hände mit Augen, Nase und Mund in Berührung kommen. Die Hände häufig und gründlich mit Seife waschen.



### Rufen Sie die Hotline-Nummer 0800 144 144 an

Falls Sie **gesundheitliche Fragen** haben, können Sie täglich von 7.00 Uhr bis 22.00 Uhr die aktive Hotline- Nummer anrufen.