



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 fazelet da palpiri

Sche Vus stuais starnidar u tusser, tegnai in fazelet davant la bucca e davant il nas. Bittai lura davent il fazelet 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 fazelet 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 u 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 personas cun ina ristga elevada

Evitai da visitar Vossas personas enconuschentas en ospitals u en chasas da personas 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'autras personas, 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'autras personas 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 personas che appartegnan a gruppas periclitadas

Tge personas èn periclitadas il pli fitg?

Persunas a partir da 65 onns sco er personas cun pressiun dal sang auta, cun diabetes, cun malsognas dal cor e da la circulaziun, cun malsognas cronicas da la via respiratorica, cun immunosuppressiun u cun cancer han il pli grond privel da survegnir grevs sintoms. Per dunnas en speranza na para la ristga betg dad esser pli gronda che per la populaziun generala.

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

Evitai contacts nunecessaris

- 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 inscuters privats che n'èn betg absolutamain necessaris.

En cas da sintoms

Restai a chasa, sche Vus avais difficultads da respirar, tuss e fevra. Na giai betg pli en la publiciad. 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.