

#МыОстаёмсяДома

О ЧЁМ ИДЁТ РЕЧЬ?

Необходимо остановить распространение КОРОНАВИУСА (COVID-19)! При этом важен ты и твои друзья тоже! Вы могли бы помочь всем людям (особенно пожилым и больным), избегая контактов, оставаясь дома, моя руки.

#СОЛИДАРНОСТЬ
#МЫОСТАЁМСЯ
ДОМА

КАК ТЫ МОЖЕШЬ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?



Тщательно мойте руки!

- **Когда?** Когда приходишь домой, перед едой, периодически
- **Как долго? 30 секунд** (Это примерно 3 видео TikTok или спеть 2 x "Happy Birthday".)



Держите дистанцию!

- не обниматься
- не здороваться за руку
- не целоваться при приветствии
- Это так же важно, как не заражать кого-либо «капельками». Поэтому: лучше всего кашлять и чихать в локтевой сгиб!



#СоциальноеДистанцирование

- Держите дистанцию от 1 до 2 метров с другими (даже в компании!), а не только во время занятий спортом/шопингом/танцами
- Отказаться от ненужных встреч и лучше всего **контактировать онлайн!**
- Доказано, что это помогает нам всем оставаться здоровыми.



Не делись, как обычно!

- Например:
- Не ешьте вместе из одной упаковки чипсов
 - не пейте из одной и той же бутылки
 - не делитесь сигаретами (хороший повод бросить!).
 - не ешьте вместе один дёнер (также не ешьте невымытыми руками)



#Протёривпуть

- Также регулярно дезинфицируй свой смартфон,
- так же как и другие вещи, которые ты носишь с собой.



#Расслабься #Мыостаёмсядома.

- Лучше всего - остаться дома!
- В настоящее время есть много бесплатных приложений в интернете для обучения и викторин. Попробуйте их!
 - Разместите несколько советов в своих группах о том, как сделать счастливыми своих друзей, которые также находятся дома.
 - Другие идеи:
Делайте подарки на день рождения на весь год, сортируйте фотографии на мобильном телефоне, делайте домашние задания и уборку в своих комнатах (это также необходимо!), подумайте о том, что вы делали сегодня 1 год назад и поделитесь этим с друзьями.

**БЕРЕГИТЕ
СЕБЯ!**

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОБЩЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ...

Существует запрет на собрания, который контролируется полицией и полицейскими ведомствами. Не допускается нахождение в группах в общественных местах. Поэтому детские и футбольные площадки закрыты. Запрет также распространяется на частные вечеринки и встречи с гостями в частных помещениях. #нетКоронаВечеринкам!

Пожалуйста, обратите внимание, что вы можете покинуть дом/квартиру только по уважительной причине! Спорт и активный отдых разрешены - но не в группах, а только по одному. #челленджОставайсяДома

КОНТАКТЫ::

☎ **116111** (бесплатно с мобильного и анонимно)
Номер против печали/горя

<https://jugendinfoservice.dresden.de>
бесплатная и анонимная онлайн-консультация

☎ **0351 / 275 400 4**
24 часа - экстренный вызов службы защиты детей города Дрездена (В случае насилия, если ты беспокоишься о своих братьях и сестрах или родителях, не можешь больше терпеть это дома, не осмеливаешься идти домой.)