

#nosquedamosencasa

De qué se trata?

Es necesario que detengamos la extensión del Corona Virus (COVID-19)! Tú y tus amigos son importantes para poder lograrlo! Ustedes pueden ayudar a todos los demás (en particular a las personas mayores y a los enfermos) evitando el contacto, quedándose en casa y lavándose las manos.

#solidaridad
#nosquedamosen
casa

¿Cómo puedes protegerte a ti y a los demás?



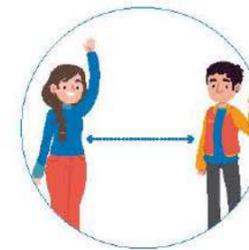
¡Lavar las manos cuidadosamente!

- ¿Cuándo? Siempre que vuelvas a casa, antes de comer, entremedias
- -¿Cuánto tiempo? 30 segundos (sería lo mismo que mirar 3 videos de TikTok o cantar dos veces el "cumpleaños feliz")



Mantener la distancia

- no abrazarse
- ¡eviten darse las manos!
- no besarse, ni para saludarse
- también es importante impedir la infección por transmisión aérea; por eso: ¡si estornudas o toses hazlo sobre el codo!



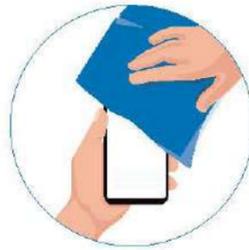
#socialdistancing

- Mantener una distancia de 1 a 2 metros (también en el grupo de amigos y cuando estés haciendo las compras en el mercado o supermercado)
- Renuncia a encuentros no necesarios
- Esto os va a ayudar a quedaros



¡No compartas como antes!

- por ejemplo:
- No se debe comer de la misma bolsa de patatas fritas
 - No se debe tomar de la misma botella
 - No compartas los cigarrillos (¡buena ocasión para dejarlo!)
 - No compartas comida rápida como hamburguesas o kebabs (tampoco coman con las manos sin lavar)



#límpialo

- Desinfecta tu Smartphone/ celular regularmente
- Así como las otras cosas que llevas contigo



#relájate #nosquedamosencasa

- Será mejor: ¡Quédate en casa!
- De momento hay muchas aplicaciones de aprendizaje y juegos de preguntas y respuestas de forma gratuita. Pruébalos!
 - Publica algunos consejos en tus grupos de amigos como pueden darle una alegría a otro amigo que también esté en casa.
 - Otras ideas: Puedes ya preparar los regalos de cumpleaños para todo el año, ordenar las fotos en tu móvil, hacer los deberes, arreglar tu cuarto (¡también es necesario!), pensar en lo que hiciste exactamente hace un año y compartirlo con los amigos.

¡Cuídate!

Advertencias para la disposición general:

Hay una prohibición e reunión, que es controlada por la policía y la autoridad policial. Ya no se permite a nadie estar en grupos en el espacio público. Por lo tanto, los parques infantiles y los campos de fútbol están cerrados. ¡La prohibición también se aplica a las fiestas privadas y a las reuniones con invitados n áreas privadas! #noCoronaParty!

¡Por favor ten en cuenta que solo puedes salir de tu casa/ apartamento con una buena razón! Hacer deporte y moverse al aire libre está permitido – no obstante, no lo puedes hacer en grupos sino solo tú solo.
#quedateencasa

Contactos:

☎ 11611 (de forma gratuita y anónima)
¡En caso de pena marque este número!

<https://jugendinfoservice.dresden.de>
Consultaría en línea de forma gratuita y anónima

☎ 0351 / 275 400 4
24 horas – Llamada de emergencia de protección infantil de la ciudad de Dresden (En caso de violencia, si estás preocupado del bienestar de tus hermanos o padres, si no puedes soportar más en casa, si estás demasiado asustado para volver a casa.)