

## Gemeinsam gegen das Corona-Virus

Erkrankungen mit dem neuen Coronavirus (COVID 19) können sehr unterschiedlich verlaufen. Manche Menschen haben nur milde Symptome und merken kaum, dass sie krank sind. Andere benötigen eine intensive Behandlung im Spital.

Besonders gefährdet schwer zu erkranken sind gemäss BAG Personen ab 65 Jahre sowie solche, die eine dieser Vorerkrankungen haben:

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Krebs

Das Ziel dieser Kampagne ist es, besonders gefährdete Menschen vor dem Coronavirus zu schützen und dadurch die Todesfallrate zu reduzieren. Damit soll auch verhindert werden, dass es zu einer Überbelastung des Gesundheitssystems kommt. Personal, Betten, Material und Geräte stehen in begrenztem Rahmen zur Verfügung. Mit den richtigen Massnahmen kann die Ausbreitung eingedämmt und verlangsamt werden, so dass dem Gesundheitssystem mehr Zeit bleibt, sich auf die veränderte Situation einzustellen und ein Höhepunkt abgeschwächt werden kann.

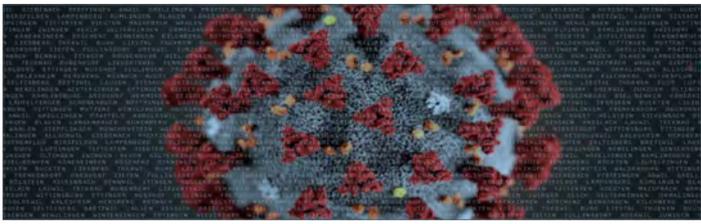
### Schützen Sie sich

Der Kanton legt den besonders gefährdeten Menschen daher nahe, gemäss den aktuellen Empfehlungen des BAG folgende Schutzmassnahmen einzuhalten:

- Meiden Sie möglichst öffentliche Verkehrsmittel.
- Kaufen Sie ausserhalb der Stosszeiten ein oder lassen Sie eine Freundin/einen Freund oder eine Nachbarin/einen Nachbarn für Sie einkaufen.
- Meiden Sie Orte mit vielen Menschen, beispielsweise Kinos, Konzerte, Sportveranstaltungen, Treffen in Gruppen.
- Vermeiden Sie unnötige geschäftliche und private Treffen.
- Reduzieren Sie Besuche in Altersheimen, Pflegeheimen und Spitälern auf ein Minimum.
- Vermeiden Sie Kontakte mit erkrankten Personen.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Atembeschwerden, Husten oder Fieber haben. Rufen Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder ein Spital an. Sagen Sie, dass Sie im Zusammenhang mit dem neuen Coronavirus anrufen und ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben. Beschreiben Sie Ihre Symptome.

Die Behörden sind sich bewusst, dass diese Empfehlungen grosse Einschränkungen im Alltag bedeuten. Es gibt für diese Zwischenzeit nach wie vor viele Möglichkeiten, den Alltag zu gestalten:

- Geniessen Sie Aktivitäten an der frischen Luft wie einen Spaziergang im Wald, eine Velotour, gärtnern etc.
- Geniessen Sie Aktivitäten in den eigenen vier Wänden wie Puzzeln, Fotos sortieren, eine Freundin/einen Freund anrufen, alte Sachen ausmisten, ein neues Kochrezept ausprobieren, Tagebuch schreiben, übers Internet eine Fremdsprache lernen, Körperübungen wie z.B. Gleichgewichtsübungen machen etc.



## Helfen Sie mit

Allen Personen, die nicht zu einer gefährdeten Personengruppe gehören, empfiehlt der Kanton folgende Verhaltensweisen:

- Kaufen Sie für eine ältere Nachbarin/einen älteren Nachbarn oder eine chronisch kranken Bekannte/einen chronisch kranken Bekannten ein
- Rufen Sie eine bekannte gefährdete Person an und leisten Sie ihr auf diese Weise etwas Gesellschaft

Für alle gilt - berücksichtigen Sie bitte weiterhin die folgenden allgemein geltenden Empfehlungen des BAG:

- Gründlich Hände waschen.
- In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.
- Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben.
- Abstand halten.
- Händeschütteln vermeiden.
- Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.

Mit der Einhaltung dieser Regeln schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch andere Personen. Damit setzen Sie ein Zeichen der Solidarität mit der besonders gefährdeten Bevölkerung. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihren Beitrag. Bleiben Sie gesund und positiv eingestellt.

Weitere Informationen: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch), [www.bl.ch/corona](http://www.bl.ch/corona)

**Italiano:** Si tratta di un'informazione importante. Se non comprende questa lettera, la preghiamo di farle tradurre le informazioni da una persona del vostro ambiente sociale.

**Português:** Esta é uma informação importante. Se você não entender esta carta, por favor, procure alguém próximo que lhe possa fazer a tradução.

**Türkçe:** Bu önemli bir bilgidir. Bu mektubu anlamadıysanız, lütfen bilgileri yakınlarınızdan biri tercüme ettirin.

**Español:** Esta es una información importante. Si no entiende esta información, por favor haga que la información sea traducida por una persona de su entorno social.

**Bosanskom (Bosnisch) / Hrvatskom (Kroatisch) / Srbskom (Serbisch):**

Ovo je važna informacija. Ako ne razumete ovo pismo, molimo vas da vam neko iz vaše okoline prevede informacije

**gjuha shqipe (Albanisch)** Kjo është një informatë e rëndësishme. Nëse këtë shkresë nuk e kuptoni, atëherë ju lutemi, jepjani këtë informatë ndonjë personi në farefisn tuaj që ta përkthej.

يُنْبَغِي عَلَيَّا مُعَلِّمًا هَذِهِ مَعْلُومَاتٍ مَهْمَةٍ. إِذَا كُنْتَ لَا تَفْهَمُ هَذِهِ الْكُتَابِيَّةَ، يَرْجَى

تَرْجِمَةَ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتِ مِنْ قِبَلِ شَخْصٍ مِنْ مَعَارِفِكَ.