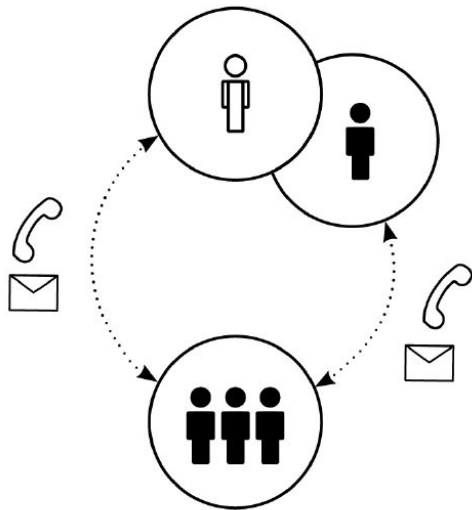


وقتی زندگی عمومی در حال استراحت است ، همبستگی ادامه دارد!

به یکدیگر توجه داشته باشید و همچنان در ارتباط باشید: بیماران و افراد قرنطینه فراموش نخواهند شد. اما برای عبور از موج فعلی بیماری باید تمام تماسهای جسمی تا حد امکان محدود شود. چگونه می توان به بیماران دسترسی داشت؟ چگونه افراد در قرنطینه می توانند از شما درخواست کمک کنند؟

شما در کجای زنجیره فعلی بیماری کرونا قرار دارید؟



سازمان دهی: به عنوان مثال میتوانید از خیشاوندان و بستگان نزدیک. گروه تلگرام ، پلت فرم آنلاین ، گروه مرجع ، راهرو و ورودی سالن ها شروع کنید.



برای تماس با شخص: از طریق تلفن به طور مرتب از نیزها پرس و جو کنید، به عنوان مثال در صبح و عصر و از حال و نحوه مراقبت فرد مربوطه توجه کنید.



افراد بیمار یا در قرنطینه (به تنهایی یا به صورت گروهی): برای پرس و جو از نیازها و خواسته های خود مربوط به غذا و مراقبت با آنها ارتباط برقرار کنید. همچنین از بیماری خود آگاه باشید ، مطابق با پیشگیری رفتار کنید و در خانه بمانید.



فراموش نکنید: افرادی را برای کمک انتخاب کنید که در فواصل کوتاهی از شما زندگی میکنند!

خودرا از بیمار شدن محافظت کنید و مخاطبین خودرا مطلع کنید.

اگر به عنوان شخص مخاطب بیمار شدید:

به سازمان یا خانواده خود بگویید که شما باید در خانه بمانید و از چه کسی مراقبت و مراقبت شده است. آدرس خونه را بنویسید. افراد بیمار نه باید خود برای خرید بیرون بروند.

ما به کمک افرادی که بهبود یافته اند نیاز مندیم.



از بدن و ذهن خود مراقبت کنید ، هوای تزه را از خود دریغ نکنید و از سعی کنید از زمان استفاده مطلوب کنید.

تلگرام آدرس: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

دانلود پی دی اف: <http://covid-19.pa58.de>

اطلاعات بیشتر: <https://bit.ly/2TSjGJu>