

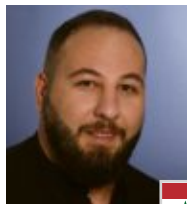
Service: Mit Unterstützung der Stadt Bremerhaven und des Landkreises Cuxhaven



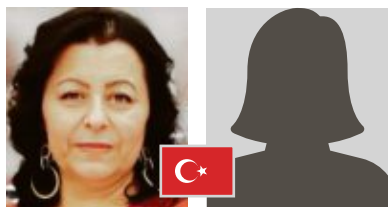
Herzlichen Dank an alle Übersetzer!



Ellen Reim



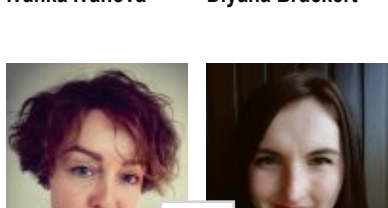
Heye Barthel



Bassel Bakkar



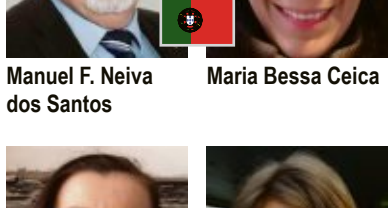
Esengül Kumcu



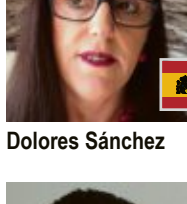
Cagla Beyaz



Ivanka Ivanova



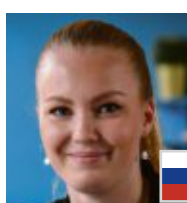
Diyana Bruckert



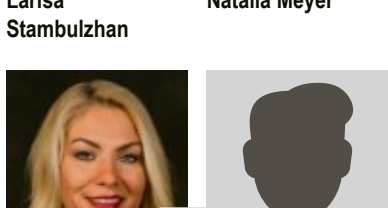
Agnieszka Kaliszewska



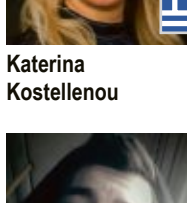
Mirella Schlake



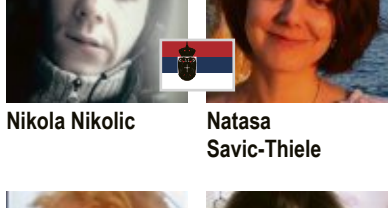
Manuel F. Neiva dos Santos



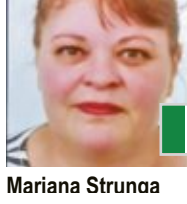
Maria Bessa Ceica dos Santos



Dolores Sánchez



Isabelle Wiermann



Mircea Ionescu



Iustinian Constantin Chitic

Larisa Stambulzhan

Natalia Meyer

Katerina Kostellenou

Kostas Koufogiorgos

Nikola Nikolic

Natasa Savic-Thiele

Mariana Strunoa

Lali Walter

Gut zu wissen: Tipps, Fakten und schnelle Hilfe

In diesen Tagen kann jeder von uns urplötzlich in die Situation kommen, direkt mit Corona konfrontiert zu werden. Da ist besonders wichtig zu wissen, wie es weitergeht, an wen man sich wenden kann und wo es schnelle Hilfe gibt. Auf dieser Seite haben wir die wichtigsten Fakten für Sie gesammelt.

Wichtige Telefonnummern

🇬🇧 Important phone numbers | 🇩🇪 الأرقام المهمة | 🇹🇷 Önemli numaralar | 🇷🇺 Важни номера | 🇵🇹 Ważne numery | 🇵🇹 Números importantes | 🇪🇸 Números importantes | 🇧🇪 Numere importante | 🇷🇺 Важные номера | 🇬🇷 Σημαντικοί αριθμοί | 🇸🇰 Važni brojevi telefona | 🇮🇹 Numeri di telefono importanti

Bürger-Hotline für Bürger in Bremerhaven und Bremen: Speziell geschulte Mitarbeiter informieren über das Coronavirus und entsprechende Schutzmaßnahmen. | **Hotline for Bremerhaven and Bremen:** Specially trained employees inform you about coronavirus and the necessary preventive measures. | العنوان تليفون 115: على هذا الرقم الاختصاصيين المدربون يقدموا معلومات عن فيروس كورونا والإجراءات الوقائية المناسبة.

Bremerhaven ve Bremende vatandaşlar için danışma hattı: Bu telefon numaralarında özel eğitilmiş elemanlar Coronavirüs ve koruyucu tedbirler hakkında bilgi veriyor. | **Гореща телефонна линия за граждани на Бремерхафен и Бремен:** На този телефонен номер специално обучени служители ще ви информират за Коронавирус и съответните защитни мерки. | **Infolinia obywatelska dla obywateli Bremerhaven i Bremy:** Specjalnie przeszkoleni pracownicy pod tym numerem telefonu udzielają informacji na temat koronawirusa i odpowiednich środków ochronnych. | **Linha direta para os cidadãos de Bremerhaven e Bremen:** Através deste número de telefone, funcionários especialmente treinados fornecerem informações sobre o coronavírus e as medidas de proteção correspondentes. | **Línea directa de ayuda al ciudadano en Bremerhaven y Bremen:** En este número de teléfono informan empleados especialmente cualificados sobre el coronavirus y sobre las correspondientes medidas de protección. | **Hotline adresat cetatenilor din Bremerhaven si Bremen:** La acest Nr.Oameno specializati in Coronavirus informeaza despre masurile corespunzatoare de precautie. | **Горячая линия для граждан Бремерхафена и Бремена:** По этому телефону специально обученные сотрудники предоставляют информацию о коронавирусе и соответствующих мерах защиты. | **Ανοικτή γραμμή για πολίτες στο Μπρεμερχάφεν και στην Βρέμη,** Σε αυτόν τον τηλεφωνικό αριθμό, ειδικά εκπαιδευμένοι συνεργάτες σας ενημερώνουν σχετικά με τον κορωνοϊό και για τα ανάλογα μέτρα προστασίας. | **Dežurni telefon za građane iz Bremerhavena i Bremena:** Pozivanjem ovog broja telefona možete dobiti informacije od specijalno obučenog osoblja o korona virusu i neophodnim merama zaštite. | **Hotline per i cittadini di Bremerhaven e Bremen:** A questo numero di telefono, dipendenti appositamente istruiti possono fornire informazioni sul Coronavirus e sulle misure di protezione corrispondenti. | 115

Bremerhaven ve Bremende vatandaşlar için danışma hattı: Bu telefon numaralarında özel eğitilmiş elemanlar Coronavirüs ve koruyucu tedbirler hakkında bilgi veriyor. | **Гореща телефонна линия за граждани на Бремерхафен и Бремен:** На този телефонен номер специално обучени служители ще ви информират за Коронавирус и съответните защитни мерки. | **Infolinia obywatelska dla obywateli Bremerhaven i Bremy:** Specjalnie przeszkoleni pracownicy pod tym numerem telefonu udzielają informacji na temat koronawirusa i odpowiednich środków ochronnych. | **Linha direta para os cidadãos de Bremerhaven e Bremen:** Através deste número de telefone, funcionários especialmente treinados fornecerem informações sobre o coronavírus e as medidas de proteção correspondentes. | **Línea directa de ayuda al ciudadano en Bremerhaven y Bremen:** En este número de teléfono informan empleados especialmente cualificados sobre el coronavirus y sobre las correspondientes medidas de protección. | **Hotline adresat cetatenilor din Bremerhaven si Bremen:** La acest Nr.Oameno specializati in Coronavirus informeaza despre masurile corespunzatoare de precautie. | **Горячая линия для граждан Бремерхафена и Бремена:** По этому телефону специально обученные сотрудники предоставляют информацию о коронавирусе и соответствующих мерах защиты. | **Ανοικτή γραμμή για πολίτες στο Μπρεμερχάφεν και στην Βρέμη,** Σε αυτόν τον τηλεφωνικό αριθμό, ειδικά εκπαιδευμένοι συνεργάτες σας ενημερώνουν σχετικά με τον κορωνοϊό και για τα ανάλογα μέτρα προστασίας. | **Dežurni telefon za građane iz Bremerhavena i Bremena:** Pozivanjem ovog broja telefona možete dobiti informacije od specijalno obučenog osoblja o korona virusu i neophodnim merama zaštite. | **Hotline per i cittadini di Bremerhaven e Bremen:** A questo numero di telefono, dipendenti appositamente istruiti possono fornire informazioni sul Coronavirus e sulle misure di protezione corrispondenti. | 115

Bremerhaven ve Bremende vatandaşlar için danışma hattı: Bu telefon numaralarında özel eğitilmiş elemanlar Coronavirüs ve koruyucu tedbirler hakkında bilgi veriyor. | **Гореща телефонна линия за граждани на Бремерхафен и Бремен:** На този телефонен номер специално обучени служители ще ви информират за Коронавирус и съответните защитни мерки. | **Infolinia obywatelska dla obywateli Bremerhaven i Bremy:** Specjalnie przeszkoleni pracownicy pod tym numerem telefonu udzielają informacji na temat koronawirusa i odpowiednich środków ochronnych. | **Linha direta para os cidadãos de Bremerhaven e Bremen:** Através deste número de telefone, funcionários especialmente treinados fornecerem informações sobre o coronavírus e as medidas de proteção correspondentes. | **Línea directa de ayuda al ciudadano en Bremerhaven y Bremen:** En este número de teléfono informan empleados especialmente cualificados sobre el coronavirus y sobre las correspondientes medidas de protección. | **Hotline adresat cetatenilor din Bremerhaven si Bremen:** La acest Nr.Oameno specializati in Coronavirus informeaza despre masurile corespunzatoare de precautie. | **Горячая линия для граждан Бремерхафена и Бремена:** По этому телефону специально обученные сотрудники предоставляют информацию о коронавирусе и соответствующих мерах защиты. | **Ανοικτή γραμμή για πολίτες στο Μπρεμερχάφεν και στην Βρέμη,** Σε αυτόν τον τηλεφωνικό αριθμό, ειδικά εκπαιδευμένοι συνεργάτες σας ενημερώνουν σχετικά με τον κορωνοϊό και για τα ανάλογα μέτρα προστασίας. | **Dežurni telefon za građane iz Bremerhavena i Bremena:** Pozivanjem ovog broja telefona možete dobiti informacije od specijalno obučenog osoblja o korona virusu i neophodnim merama zaštite. | **Hotline per i cittadini di Bremerhaven e Bremen:** A questo numero di telefono, dipendenti appositamente istruiti possono fornire informazioni sul Coronavirus e sulle misure di protezione corrispondenti. | 115

Bremerhaven ve Bremende vatandaşlar için danışma hattı: Bu telefon numaralarında özel eğitilmiş elemanlar Coronavirüs ve koruyucu tedbirler hakkında bilgi veriyor. | **Гореща телефонна линия за граждани на Бремерхафен и Бремен:** На този телефонен номер специално обучени служители ще ви информират за Коронавирус и съответните защитни мерки. | **Infolinia obywatelska dla obywateli Bremerhaven i Bremy:** Specjalnie przeszkoleni pracownicy pod tym numerem telefonu udzielają informacji na temat koronawirusa i odpowiednich środków ochronnych. | **Linha direta para os cidadãos de Bremerhaven e Bremen:** Através deste número de telefone, funcionários especialmente treinados fornecerem informações sobre o coronavírus e as medidas de proteção correspondentes. | **Línea directa de ayuda al ciudadano en Bremerhaven y Bremen:** En este número de teléfono informan empleados especialmente cualificados sobre el coronavirus y sobre las correspondientes medidas de protección. | **Hotline adresat cetatenilor din Bremerhaven si Bremen:** La acest Nr.Oameno specializati in Coronavirus informeaza despre masurile corespunzatoare de precautie. | **Горячая линия для граждан Бремерхафена и Бремена:** По этому телефону специально обученные сотрудники предоставляют информацию о коронавирусе и соответствующих мерах защиты. | **Ανοικτή γραμμή για πολίτες στο Μπρεμερχάφεν και στην Βρέμη,** Σε αυτόν τον τηλεφωνικό αριθμό, ειδικά εκπαιδευμένοι συνεργάτες σας ενημερώνουν σχετικά με τον κορωνοϊό και για τα ανάλογα μέτρα προστασίας. | **Dežurni telefon za građane iz Bremerhavena i Bremena:** Pozivanjem ovog broja telefona možete dobiti informacije od specijalno obučenog osoblja o korona virusu i neophodnim merama zaštite. | **Hotline per i cittadini di Bremerhaven e Bremen:** A questo numero di telefono, dipendenti appositamente istruiti possono fornire informazioni sul Coronavirus e sulle misure di protezione corrispondenti. | 115

Bremerhaven ve Bremende vatandaşlar için danışma hattı: Bu telefon numaralarında özel eğitilmiş elemanlar Coronavirüs ve koruyucu tedbirler hakkında bilgi veriyor. | **Гореща телефонна линия за граждани на Бремерхафен и Бремен:** На този телефонен номер специално обучени служители ще ви информират за Коронавирус и съответните защитни мерки. | **Infolinia obywatelska dla obywateli Bremerhaven i Bremy:** Specjalnie przeszkoleni pracownicy pod tym numerem telefonu udzielają informacji na temat koronawirusa i odpowiednich środków ochronnych. | **Linha direta para os cidadãos de Bremerhaven e Bremen:** Através deste número de telefone, funcionários especialmente treinados fornecerem informações sobre o coronavírus e as medidas de proteção correspondentes. | **Línea directa de ayuda al ciudadano en Bremerhaven y Bremen:** En este número de teléfono informan empleados especialmente cualificados sobre el coronavirus y sobre las correspondientes medidas de protección. | **Hotline adresat cetatenilor din Bremerhaven si Bremen:** La acest Nr.Oameno specializati in Coronavirus informeaza despre masurile corespunzatoare de precautie. | **Горячая линия для граждан Бремерхафена и Бремена:** По этому телефону специально обученные сотрудники предоставляют информацию о коронавирусе и соответствующих мерах защиты. | **Ανοικτή γραμμή για πολίτες στο Μπρεμερχάφεν και στην Βρέμη,** Σε αυτόν τον τηλεφωνικό αριθμό, ειδικά εκπαιδευμένοι συνεργάτες σας ενημερώνουν σχετικά με τον κορωνοϊό και για τα ανάλογα μέτρα προστασίας. | **Dežurni telefon za građane iz Bremerhavena i Bremena:** Pozivanjem ovog broja telefona možete dobiti informacije od specijalno obučenog osoblja o korona virusu i neophodnim merama zaštite. | **Hotline per i cittadini di Bremerhaven e Bremen:** A questo numero di telefono, dipendenti appositamente istruiti possono fornire informazioni sul Coronavirus e sulle misure di protezione corrispondenti. | 115

Bremerhaven ve Bremende vatandaşlar için danışma hattı: Bu telefon numaralarında özel eğitilmiş elemanlar Coronavirüs ve koruyucu tedbirler hakkında bilgi veriyor. | **Гореща телефонна линия за граждани на Бремерхафен и Бремен:** На този телефонен номер специално обучени служители ще ви информират за Коронавирус и съответните защитни мерки. | **Infolinia obywatelska dla obywateli Bremerhaven i Bremy:** Specjalnie przeszkoleni pracownicy pod tym numerem telefonu udzielają informacji na temat koronawirusa i odpowiednich środków ochronnych. | **Linha direta para os cidadãos de Bremerhaven e Bremen:** Através deste número de telefone, funcionários especialmente treinados fornecerem informações sobre o coronavírus e as medidas de proteção correspondentes. | **Línea directa de ayuda al ciudadano en Bremerhaven y Bremen:** En este número de teléfono informan empleados especialmente cualificados sobre el coronavirus y sobre las correspondientes medidas de protección. | **Hotline adresat cetatenilor din Bremerhaven si Bremen:** La acest Nr.Oameno specializati in Coronavirus informeaza despre masurile corespunzatoare de precautie. | **Горячая линия для граждан Бремерхафена и Бремена:** По этому телефону специально обученные сотрудники предоставляют информацию о коронавирусе и соответствующих мерах защиты. | **Ανοικτή γραμμή για πολίτες στο Μπρεμερχάφεν και στην Βρέμη,** Σε αυτόν τον τηλεφωνικό αριθμό, ειδικά εκπαιδευμένοι συνεργάτες σας ενημερώνουν σχετικά με τον κορωνοϊό και για τα ανάλογα μέτρα προστασίας. | **Dežurni telefon za građane iz Bremerhavena i Bremena:** Pozivanjem ovog broja telefona možete dobiti informacije od specijalno obučenog osoblja o korona virusu i neophodnim merama zaštite. | **Hotline per i cittadini di Bremerhaven e Bremen:** A questo numero di telefono, dipendenti appositamente istruiti possono fornire informazioni sul Coronavirus e sulle misure di protezione corrispondenti. | 115

Bremerhaven ve Bremende vatandaşlar için danışma hattı: Bu telefon numaralarında özel eğitilmiş elemanlar Coronavirüs ve koruyucu tedbirler hakkında bilgi veriyor. | **Гореща телефонна линия за граждани на Бремерхафен и Бремен:** На този телефонен номер специално обучени служители ще ви информират за Коронавирус и съответните защитни мерки. | **Infolinia obywatelska dla obywateli Bremerhaven i Bremy:** Specjalnie przeszkoleni pracownicy pod tym numerem telefonu udzielają informacji na temat koronawirusa i odpowiednich środków ochronnych. | **Linha direta para os cidadãos de Bremerhaven e Bremen:** Através deste número de telefone, funcionários especialmente treinados fornecerem informações sobre o coronavírus e as medidas de proteção correspondentes. | **Línea directa de ayuda al ciudadano en Bremerhaven y Bremen:** En este número de teléfono informan empleados especialmente cualificados sobre el coronavirus y sobre las correspondientes medidas de protección. | **Hotline adresat cetatenilor din Bremerhaven si Bremen:** La acest Nr.Oameno specializati in Coronavirus informeaza despre masurile corespunzatoare de precautie. | **Горячая линия для граждан Бремерхафена и Бремена:** По этому телефону специально обученные сотрудники предоставляют информацию о коронавирусе и соответствующих мерах защиты. | **Ανοικτή γραμμή για πολίτες στο Μπρεμερχάφεν και στην Βρέμη,** Σε αυτόν τον τηλεφωνικό αριθμό, ειδικά εκπαιδευμένοι συνεργάτες σας ενημερώνουν σχετικά με τον κορωνοϊό και για τα ανάλογα μέτρα προστασίας. | **Dežurni telefon za građane iz Bremerhavena i Bremena:** Pozivanjem ovog broja telefona možete dobiti informacije od specijalno obučenog osoblja o korona virusu i neophodnim merama zaštite. | **Hotline per i cittadini di Bremerhaven e Bremen:** A questo numero di telefono, dipendenti appositamente istruiti possono fornire informazioni sul Coronavirus e sulle misure di protezione corrispondenti. | 115

Bremerhaven ve Bremende vatandaşlar için danışma hattı: Bu telefon numaralarında özel eğitilmiş elemanlar Coronavirüs ve koruyucu tedbirler hakkında bilgi veriyor. | **Гореща телефонна линия за граждани на Бремерхафен и Бремен:** На този телефонен номер специално обучени служители ще ви информират за Коронавирус и съответните защитни мерки. | **Infolinia obywatelska dla obywateli Bremerhaven i Bremy:** Specjalnie przeszkoleni pracownicy pod tym numerem telefonu udzielają informacji na temat koronawirusa i odpowiednich środków ochronnych. | **Linha direta para os cidadãos de Bremerhaven e Bremen:** Através deste número de telefone, funcionários especialmente treinados fornecerem informações sobre o coronavírus e as medidas de proteção correspondentes. | **Línea directa de ayuda al ciudadano en Bremerhaven y Bremen:** En este número de teléfono informan empleados especialmente cualificados sobre el coronavirus y sobre las correspondientes medidas de protección. | **Hotline adresat cetatenilor din Bremerhaven si Bremen:** La acest Nr.Oameno specializati in Coronavirus informeaza despre masurile corespunzatoare de precautie. | **Горячая линия для граждан Бремерхафена и Бремена:** По этому телефону специально обученные сотрудники предоставляют информацию о коронавирусе и соответствующих мерах защиты. | **Ανοικτή γραμμή για πολίτες στο Μπρεμερχάφεν και στην Βρέμη,** Σε αυτόν τον τηλεφωνικό αριθμό, ειδικά εκπαιδευμένοι συνεργάτες σας ενημερώνουν σχετικά με τον κορωνοϊό και για τα ανάλογα μέτρα προστασίας. | **Dežurni telefon za građane iz Bremerhavena i Bremena:** Pozivanjem ovog broja telefona možete dobiti informacije od specijalno obučenog osoblja o korona virusu i neophodnim merama zaštite. | **Hotline per i cittadini di Bremerhaven e Bremen:** A questo numero di telefono, dipendenti appositamente istruiti possono fornire informazioni sul Coronavirus e sulle misure di protezione corrispondenti. | 115

праздничные дни: | **Ιατρική Υπηρεσία έκτακτης ανάγκης,** Κατά τη διάρκεια της νύχτας, Σαββατοκύριακα και αργίες: | **Urgentni centar za zdravstvene osiguranike,** Dostupan tokom noći, vikendima i praznicima: | **Servizio di emergenza medica,** Di notte, nei fine settimana e nei giorni festivi: | 116 117

Gesundheitsamt Bremerhaven | **Bremerhaven Health Department** | **Gesundheitsamt Bremerhaven**, | **Bremerhaven Sağlık Ofisi** | **Здравна служба Бремерхафен** | **Wydział zdrowia Bremerhaven** | **Repartição de saúde de Bremerhaven** | **Departamento de Salud en Bremerhaven** | **Direcția de sanatare publica Bremerhaven** | **департамент здравоохранения Бремерхафена** | **Υγειονομική Υπηρεσία Μπρεμερχάφεν** | **Kancelarija za zdravstvenu zaštitu Bremerhaven** | **Ministero della Salute Bremerhaven** | **Würster Straße 49** | **27580 Bremerhaven** | **04 71/5 90 22 81**

Gesundheitsamt Landkreis Cuxhaven | **Administrative district of Cuxhaven/Health Department** | **Gesundheitsamt Landkreis Cuxhaven** | **Cuxhaven İlçesi Sağlık Ofisi** | **Здравна служба Окръг Куксхафен** | **Wydział zdrowia powiat Cuxhave** | **Repartição de saúde de Cuxhaven** | **Departamento de Salud en la comarca de Cuxhaven** | **Direcția de sanatare publica Cuxhaven** | **департамент здравоохранения района Cuxhaven** | **Υγειονομική Υπηρεσία επαρχίας Κουξχάφεν** | **Kancelarija za zdravstvenu zaštitu Cuxhaven** | **Ministero della Salute Landkreis Cuxhaven** | **Vincent-Lübeck-Straße 2** | **27474 Cuxhaven** | **0 47 21/66 21 08**

Gesundheitsamt Landkreis Wesermarsch | **Administrative district of Wesermarsch/Health Department** | **Gesundheitsamt Landkreis Wesermarsch** | **Wesermarsch İlçesi Sağlık Ofisi** | **Здравна служба Окръг Везермарш** | **Wydział zdrowia powiat Wesermarsch** | **Repartição de saúde do distrito de Wesermarsch** | **Departamento de Salud en la comarca Wesermarsch** | **Direcția de sanatare publica Wesermarsch** | **одел здравоохранения района Везермарш** | **Υγειονομική Υπηρεσία επαρχίας Βέζερμάρς** | **Kancelarija za zdravstvenu zaštitu za okrug Wesermarsch** | **Ministero della Salute Landkreis Wesermarsch** | **0 44 01/92 75 11**

Bürgertelefon Landkreis Rotenburg | **0 42 61 / 98 39 83** | Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, Sonnabend von 10 bis 14 Uhr | **Helpline for citizens of the administrative district of Rotenburg** | **0 42 61 / 98 39 83** | Mondays to Fridays 10 AM to 6 PM, Saturdays 10 AM to 2 PM | **0 42 61 / 98 39 83** | من الاثنين حتى الجمعة من الساعة 10 حتى الساعة 18، مساء الأحد من الساعة 10 حتى الساعة 14

Rotenburg İlçesi Vatandaş Hattı | **0 42 61 / 98 39 83** | Pazartesi – Cuma saat 10 – 18 arası, Cumartesi 10 – 14 arası | **Телефон за граждани Окръг Ротенбург** | **0 42 61 / 98 39 83** | понеделник-петък от 10 до 18 часа, неделя от 10 до 14 часа | **Telefon Obywatelski powiat Rotenburg** | **0 42 61 / 98 39 83** | Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10 do 18, w soboty od 10 do 14 | **Linha de telefone para cidadãos no distrito de Rotenburg** | **0 42 61 / 98 39 83** | De segunda a sexta-feira, das 10h às 18h, sábado das 10h às 14 | **Teléfono para el ciudadano de la comarca de Rotenburg** | **0 42 61 / 98 39 83** | De lunes a viernes desde las 10:00 hasta las 18:00 horas, sábados desde las 10:00 hasta las 14:00 horas | **Telefon pentru cetateni din Landkreis Rotenburg** | **0 42 61 / 98 39 83** | Luni-Vineri 10:00 – 18:00, Sambata 10:00 – 14:00 | **Телефон приема жалоб и пожеланий район Ротенбург** | **0 42 61 / 98 39 83** | понеделник-петница с 10 до 18 часов, суббота с 10 до 14 часов | **Τηλεφωνική γραμμή πολίτη, κρατίδιου Κάτω Σαξονίας** | **Δευτέρα έως Παρασκευή 8 έως 12 και 13 έως 16, Παρασκευή 8 έως 12**

Telefon za građane državne kancelarije za zdravstvenu zaštitu za okrug Niedersachsen | **05 11/4 50 55 55** | Od ponedjeljka do četvrtka: 8:00 – 12:00 časova i od 13:00 – 16:00 časova, petkom 8:00 – 12:00 časova | **Ministero nazionale della Salute Niedersachsen** | Dal lunedì al giovedì dalle 8 alle 12 e dalle 13 alle 16, venerdì dalle 8 alle 12 | **05 11/4 50 55 55**

Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit | Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Freitag von 8 bis 12 Uhr | **Helpline of the Federal Ministry of Health** | Mondays to Thursdays 8 AM to 6 PM, Fridays 8 AM till noon | **0 42 61 / 98 39 83** | الاثنين حتى الخميس من 8 حتى الساعة 12، الجمعة من الساعة 8 حتى الساعة 12 | **Devlet Sağlık Bakanlığı Vatandaş Hattı** | Pazartesi – Perşembe saat 8 – 18 arası, Cuma 8 – 12 arası | **Телефон за граждани към Федерално министерство на здравеопазването** | понеделник-четвъртък от 8 до 18 часа, петък от 8 до 12 часа | **Telefon Obywatelski Federalnego Ministerstwa Zdrowia** | Od poniedziałku do czwartku od 8:00 do 18:00, piątek od 8:00 do 12:00 | **Linha de telefone do cidadão do Ministério Federal para a Saúde** | De segunda a quinta-feira, das 8h às 18h, sexta-feira das 8h às 12h | **Teléfono para el ciudadano del Ministerio de Sanidad** | De lunes a jueves desde las 8:00 horas hasta las 18:00 horas, los viernes desde las 8:00 horas hasta las 12:00 horas | **Telefonul Ministerului federal al sanatatii** | Luni – Vineri 08:00 – 18:00, Vineri 08:00 – 12:00 | **Телефон приема жалоб и пожеланий Федерального министерства здравоохранения** | понеделник-четвъртък с 8 до 18 часов, петница с 8 до 12 часов | **Τηλεφωνική γραμμή πολίτη, Υπουργείου Υγείας** | Δευτέρα έως Πέμπτη 8 έως 18, Παρασκευή 8 έως 12 | **Telefon za građane Saveznog ministarstva zdravlja** | Od ponedjeljka do četvrtka: 8:00 – 18:00 časova, petkom od 8:00 – 12:00 časova | **Ministero federale della Sanità** | Dal lunedì al giovedì, dalle 8 alle 18, venerdì dalle 8 alle 12 | **0 30/3 46 46 51 00**

Telefon za građane za okrug Rotenburg | **0 42 61 / 98 39 83** | Od ponedjeljka do petka: 10:00 – 18:00 časova, subotom: 10:00 – 14:00 časova | **Telefon per i cittadini del Landkreis Rotenburg** | **0 42 61 / 98 39 83** | Dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 18, sabato dalle 10 alle 14 | **Bürgertelefon Niedersächsisches Landesgesundheitsamt** | Montag bis Donnerstag von 8 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr, Freitag von 8 bis 12 Uhr | **Helpline of the Health Department of Lower Saxony** | Mondays to Thursdays, 8 AM till noon and 1PM to 4 PM, Fridays 8 AM till noon | **0 42 61 / 98 39 83** | الاثنين حتى الخميس من الساعة 8 حتى الساعة 12، الجمعة من الساعة 8 حتى الساعة 14

Niedersachsen Bölgesi Sağlık Ofisi Vatandaş Hattı | Pazartesi – Perşembe saat 8 – 12 arası ve 13 – 16 arası, Cuma 8 – 12 arası | **Телефон за граждани към Държавна здравна служба Долна Саксония** | понеделник-четвъртък от 8 до 12 часа и от 13 до 16 часа, петък от 8 до 12 часа | **Telefon Obywatelski Dolnej Saksonii Państwowy Urząd Zdrowia** | Od poniedziałku do czwartku od 8:00 do 12:00 i od 13:00 do 16:00, piątek od 8:00 do 12:00 | **Linha de telefone do cidadão do Departamento Estadual de Saúde da Baixa Saxônia** | De segunda a quinta-feira, das 8h às 12h e das 13h às 16h, sexta-feira das 8h às 12h | **Teléfono para el ciudadano del Departamento de Salud de la Baja Sajonia** | De lunes a jueves desde las 8:00 horas hasta las 12:00 horas y desde las 13:00 horas hasta 16:00 horas, los viernes desde las 8:00 horas hasta las 12:00 horas | **Telefonul adresat cetatenilor al Direcției de sanatare Niedersachsen** | Luni – Vineri 8:00 – 12:00 și 13:00 – 16:00, Vineri 8:00 – 12:00 | **Телефон приема жалоб и пожеланий отдела здравоохранения Нижней Саксонии** | понеделник-четвъртък с 8 до 12 и с 13 до 16, петница с 8 до 12 | **Τηλεφωνική γραμμή πολίτη, κρατίδιου Κάτω Σαξονίας** | Δευτέρα έως Παρασκευή 8 έως 12 και 13 έως 16, Παρασκευή 8 έως 12

Telefon za građane državne kancelarije za zdravstvenu zaštitu za okrug Niedersachsen | **05 11/4 50 55 55** | Od ponedjeljka do četvrtka: 8:00 – 12:00 časova i od 13:00 – 16:00 časova, petkom 8:00 – 12:00 časova | **Ministero nazionale della Salute Niedersachsen** | Dal lunedì al giovedì dalle 8 alle 12 e dalle 13 alle 16, venerdì dalle 8 alle 12 | **05 11/4 50 55 55**

Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit | Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Freitag von 8 bis 12 Uhr | **Helpline of the Federal Ministry of Health** | Mondays to Thursdays 8 AM to 6 PM, Fridays 8 AM till noon | **0 42 61 / 98 39 83** | الاثنين حتى الخميس من 8 حتى الساعة 12، الجمعة من الساعة 8 حتى الساعة 12 | **Devlet Sağlık Bakanlığı Vatandaş Hattı** | Pazartesi – Perşembe saat 8 – 18 arası, Cuma 8 – 12 arası | **Телефон за граждани към Федерално министерство на здравеопазването** | понеделник-четвъртък от 8 до 18 часа, петък от 8 до 12 часа | **Telefon Obywatelski Federalnego Ministerstwa Zdrowia** | Od poniedziałku do czwartku od 8:00 do 18:00, piątek od 8:00 do 12:00 | **Linha de telefone do cidadão do Ministério Federal para a Saúde** | De segunda a quinta-feira, das 8h às 18h, sexta-feira das 8h às 12h | **Teléfono para el ciudadano del Ministerio de Sanidad** | De lunes a jueves desde las 8:00 horas hasta las 18:00 horas, los viernes desde las 8:00 horas hasta las 12:00 horas | **Telefonul Ministerului federal al sanatatii** | Luni – Vineri 08:00 – 18:00, Vineri 08:00 – 12:00 | **Телефон приема жалоб и пожеланий Федерального министерства здравоохранения** | понеделник-четвъртък с 8 до 18 часов, петница с 8 до 12 часов | **Τηλεφωνική γραμμή πολίτη, Υπουργείου Υγείας** | Δευτέρα έως Πέμπτη 8 έως 18, Παρασκευή 8 έως 12 | **Telefon za građane Saveznog ministarstva zdravlja** | Od ponedjeljka do četvrtka: 8:00 – 18:00 časova, petkom od 8:00 – 12:00 časova | **Ministero federale della Sanità** | Dal lunedì al giovedì, dalle 8 alle 18, venerdì dalle 8 alle 12 | **0 30/3 46 46 51 00**

Telefon za građane državne kancelarije za zdravstvenu zaštitu za okrug Niedersachsen | **05 11/4 50 55 55** | Od ponedjeljka do četvrtka: 8:00 – 12:00 časova i od 13:00 – 16:00 časova, petkom 8:00 – 12:00 časova | **Ministero nazionale della Salute Niedersachsen** | Dal lunedì al giovedì dalle 8 alle 12 e dalle 13 alle 16, venerdì dalle 8 alle 12 | **05 11/4 50 55 55**

Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit | Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Freitag von 8 bis 12 Uhr | **Helpline of the Federal Ministry of Health** | Mondays to Thursdays 8 AM to 6 PM, Fridays 8 AM till noon | **0 42 61 / 98 39 83** | الاثنين حتى الخميس من 8 حتى الساعة 12، الجمعة من الساعة 8 حتى الساعة 12 | **Devlet Sağlık Bakanlığı Vatandaş Hattı** | Pazartesi – Perşembe saat 8 – 18 arası, Cuma 8 – 12 arası | **Телефон за граждани към Федерално министерство на здравеопазването** | понеделник-четвъртък от 8 до 18 часа, петък от 8 до 12 часа | **Telefon Obywatelski Federalnego Ministerstwa Zdrowia** | Od poniedziałku do czwartku od 8:00 do 18:00, piątek od 8:00 do 12:00 | **Linha de telefone do cidadão do Ministério Federal para a Saúde** | De segunda a quinta-feira, das 8h às 18h, sexta-feira das 8h às 12h | **Teléfono para el ciudadano del Ministerio de Sanidad** | De lunes a jueves desde las 8:00 horas hasta las 18:00 horas, los viernes desde las 8:00 horas hasta las 12:00 horas | **Telefonul Ministerului federal al sanatatii** | Luni – Vineri 08:00 – 18:00, Vineri 08:00 – 12:00 | **Телефон приема жалоб и пожеланий Федерального министерства здравоохранения** | понеделник-четвъртък с 8 до 18 часов, петница с 8 до 12 часов | **Τηλεφωνική γραμμή πολίτη, Υπουργείου Υγείας** | Δευτέρα έως Πέμπτη 8 έως 18, Παρασκευή 8 έως 12 | **Telefon za građane Saveznog ministarstva zdravlja** | Od ponedjeljka do četvrtka: 8:00 – 18:00 časova, petkom od 8:00 – 12:00 časova | **Ministero federale della Sanità** | Dal lunedì al giovedì, dalle 8 alle 18, venerdì dalle 8 alle 12 | **0 30/3 46 46 51 00**

Service: Mit Unterstützung der Stadt Bremerhaven und des Landkreises Cuxhaven



COVID-19-Verdacht: Was ist zu tun?

؟ ماذا يجب أن تفعل؟ | الاشتباه بكوفيد: ماذا يجب أن تفعل؟ | DOVID-19-Süphesi: Ne yapılacak? | Какво да правим при съмнение за COVID-19? | Podejrzenie COVID-19. Co robić? | Suspeito de COVID 19: o que fazer? | Sospecha de COVID-19: ¿Qué hay que hacer?

Symptome, die auf eine Infektion mit dem Coronavirus hinweisen können | الأعراض التي تدل على الإصابة بـكورونا | Coronavirus enfeksiyonunu isaret edebilecek semptomlar | Сипптоми, които могат да бъдат посочени при инфекция с Коронавирус | Objawy, które mogą wskazywać na infekcję koronawirusem | Sintomas que podem indicar infecção por coronavírus | Síntomas que indican una posible infección con el coronavirus

Table with 4 columns: German, Arabic, Turkish, and English descriptions of COVID-19 symptoms and signs.

Sind Sie innerhalb der letzten 14 Tage in einem (internationalen) Risikogebiet gewesen? | هل كنت آخر 14 يوم في منطقة خطر عالمية؟ | Son 14 gün zarfında riskli (enternasyonel) bölgelerde bulundunuzmu? | Били ли сте в рамките на последните 14 дена в рисков (международен) район? | Czy w ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś/aś na (międzynarodowym) obszarze ryzyka? | Você esteve numa área de risco (internacional) nos últimos 14 dias? | ¿Ha estado en los últimos 14 días en una zona de riesgo internacional?

Nein | لا | Hayır | He | nie | Não | No

Ja | نعم | Evet | Да | tak | Sim | Sí

Hatten Sie innerhalb der letzten zwei Wochen engen Kontakt mit einer nachweislich infizierten Person? | هل كان لديك تواصل مع شخص مصاب؟ | Enfektli kantlanmış bir kişi ile görüştünüzümü? | Имате ли контакт с доказано заразен? | Czy miałeś kontakt z osobą, której test wykazał, że jest zarażona? | Você teve contacto com uma pessoa que foi comprovadamente infetada? | ¿Ha tenido contacto con una persona que se ha demostrado que está infectada?

Nein/Unsicher | لا غير متأكد | Hayır/belirsiz | He/He съм сигурен | nie/Niepewna/Niepewny | Não/Não tenho a certeza | No/No está seguro

Befolgen Sie die allgemeinen Hygieneempfehlungen | اتباع نصائح النظافة الصحية العامة وخاصة غسل اليدين بدقة بشكل | Genel temizlik tavsiyelerine uyunuz | Следвайте препоръките за хигиена | Należy przestrzegać ogólnych zaleceń dotyczących higieny | Siga as recomendações gerais de higiene | Siga las recomendaciones generales de higiene

Haben Sie ein erhöhtes Infektionsrisiko? | هل لديك خطر الإصابة عالية أكبر من 65% امراض سابقة مثل مرض المناعة الذاتية، مرض قلب مزمن، مرض رتتين متزامن، مرض كلية، مرض السكري، مرض السرطان | Enfekt riskiniz yüksekmii? | Кой има повишен риск от инфекция? | Masz zwiększone ryzyko infekcji? | Você é uma pessoa de alto risco de infecção? | ¿Tiene usted riesgo de infección elevado?

Nein | لا | Hayır | He | nie | Não | No

Sollten Sie feststellen, dass Sie mit einer infizierten Person in Kontakt waren oder sollten Sie schwere Symptome entwickeln, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an den kassenärztlichen Notdienst. | عند التأكد أنك تواصلت مع شخص مصاب وظهرت الأعراض الخطيرة لديك يرجى التوجه إلى طبيب الأسرة أو خدمة الطوارئ لمنظمة المزدوين المفصلين | Enfekt biri ile temas ettinizve veya ciddi semptomlarınız var ise ev doktorunuza veya sağlık sigortası acil servise başvurunuz. | Ако сте сигурни, че сте контактували със заразен или ако проявявате симптоми, свържете се с личния си лекар или Здравната служба за спешна помощ. | Se desconfiar que esteve em contacto com uma pessoa infetada ou se desenvolver sintomas graves, entre em contacto com o médico da família ou o serviço médico de emergência. | En caso de que usted haya estado en contacto con una persona infectada o desarrolla síntomas graves, diríjase a su médico o al médico de urgencias.

Ja | نعم | Evet | Да | tak | Sim | Sí

Seien Sie aufmerksam und achten Sie darauf, ob Sie Symptome entwickeln. | كن يقظ اذا تطورت الأعراض لديك او عند تطور الأعراض او استعملت أنك كنت مع رجل من المحتمل أن يكون مصاب، تواصل مع الدكتور الخاص بك | Dikkatli olunuz ve semptomlar oluşuyormu dikkat ediniz. | Наблюдавайте дали симптомите се развиват. | Obserwuj się i swoje objawy. | Preste muita atenção, fique atento e veja se desenvolve sintomas. | Preste atención y fíjese si desarrolla los síntomas.

Begeben Sie sich in häusliche Quarantäne! | اذهب للحجر الصحي! | Ev karantinasını uygulayınız! | Останете под домашна карантина! | Proszę poddać się kwarantannie domowej! | Mantenha-se de quarentena no domicílio! | Póngase en cuarentena domiciliar!

Rufen Sie Ihren Hausarzt oder den kassenärztlichen Notdienst an und beschreiben Sie Ihre Symptome. | اتصل بطبيب الأسرة الخاصة بك او خدمة الطوارئ لمنظمة المزدوين المفصلين وأصف أعراضك هاهنا! لا تذهب إلى الدكتور اذا لم تكن مسجل | Ev doktorunuza veya sağlık sigortası acil servisi arayınız ve semptomlarınızı tarif ediniz. | Обадете се на личния си лекар или на Здравната служба за спешна помощ и опишете симптомите, които имате. | Zadzwoń do lekarza rodzinnego lub pomocy doraźnej (116 117) i opisz objawy. | Ligue para o seu médico de família ou para o serviço médico de emergência e descreva os seus sintomas. | Llame a su médico o al médico de urgencias y descríbase sus síntomas.

Folgen Sie den Anweisungen Ihres Hausarztes oder des Notdienstes. | اتبع تعليمات الدكتور وخدمة الطوارئ لمنظمة المزدوين المفصلين في حال الاشتباه يأخذ الدكتور الاحتياطات ضد العدوى ويخبر الدكتور المكتب الصحي بالإصابة | Ev doktorunuzun veya acil servisin talimatlarına uyunuz. | Следвайте инструкциите на личния си лекар и службите за спешна помощ. | Postępuj zgodnie z instrukcjami lekarza rodzinnego lub pomocy doraźnej. | Siga as instruções do seu médico de família ou serviço de emergência. | Siga las instrucciones de su médico o del servicio de urgencias.

Service: Mit Unterstützung der Stadt Bremerhaven und des Landkreises Cuxhaven



A suspected case of COVID-19: What is to be done?

Suspect de COVID-19. Ce e de facut? |
 Подозрение на COVID-19: Что нужно делать? |
 Υποψία COVID-19. Τι πρέπει να κάνω; |
 Sumnjate da imate COVID-19: šta da radite? |
 Sospetto di COVID-19: Cosa fare?

<p> Symptoms that may indicate an infection with the coronavirus</p> <p> Συμπτώματα που μπορεί να υποδεικνύουν λοίμωξη από κορωνοϊό</p> <p>Main symptoms (in more than 60% of cases): Fever, Dry cough Less frequent symptoms (less than 20% of cases): Shortness of breath or difficulty breathing, Aches, Sore throat, Headache, Nausea/Vomiting, Blocked nose, Diarrhea</p>	<p> Simptome ce sugereaza infectia cu Coronavirus</p> <p>Simptomul principal (peste 60% din cazuri): Febra, Tuse uscata Simptome rar intalnite (mai putin de 20% din cazuri): Respiratie scurta, Dureri musculare si articulare, Dureri in git, Dureri de cap, Greta/Varsaturi, Nas infundat, Diaree</p>	<p> Симптомы, которые могут указывать на заражение коронавирусом</p> <p>основные симптомы (больше 60% случаев): температура, Сухой кашель Симптомы, которые менее распространены (менее 20% случаев): одышка или удушье, боль в мышцах/суставах, боль в горле, Головная боль, Тошнота/рвота, заложенный нос, Понос</p>	<p> Κύρια συμπτώματα (συνήθως στο 60% των περιπτώσεων): Πυρετός, Ξηρός βήχας Λιγότερο συνήθισμένα συμπτώματα (σε λιγότερο από το 20% των περιπτώσεων): Δύσπνοια, Μυϊκοί πόνοι / πόνοι στις αρθρώσεις, Πονόλαιμος, Πονοκέφαλος, Αδιαθεσία / Εμετός, Βουλωμένη μύτη, Διάρροια</p>	<p> Simptomi koji mogu da ukažu na infekciju sa korona virusom</p> <p>Najčešći simptomi (više od 60% slučajeva): Temperatura, Suv kašalj Simptomi koji se ređe pojavljuju (manje od 20% slučajeva): Otežano disanje, Bol u mišićima i zglobovima, Bol u grlu, Glavobolja, Mučnina/Povraćanje, Začepljen nos, Proliv</p>	<p> Sintomi che possono indicare una infezione da Coronavirus</p> <p>Sintomi principali (piu di 60% dei casi): Febbre, Tosse secca Sintomi meno comuni (meno di 20% dei casi): Difficoltà e riduzione della respirazione (fiato corto), Dolore muscolare/articolare, Mal di gola, Mal di testa, Nausea/vomito, Costipazione, naso chiuso, Diarrea</p>
---	---	---	---	--	--

<p> Have you visited an (international) region of risk within the last 14 days? Germany: administrative district of Heinsberg (North-Rhine Westphalia), Italy, Iran, China: province of Hubei (including Wuhan City), South Korea: province of Gyeong-sangbuk-do (Northern Gyeongsang), France: Grand-Est-region (this region includes Alsacia, Lorraine and Campagne-Ardenne), Austria: state of Tyrol, Spain: Madrid, USA: states of California, Washington and New York</p>	<p> Ati fost in ultimile 14 zile intr-o regiune cu risc? Germania: Landkreis Heinsberg (Nordrhein-Westfalen), Italia, Iran, China: Provincia Hubei (inclusiv orasul Wuhan), Coreea de Sud: Provincia Gyeongsangbuk-do (Nord-Gyeongsang), Franta: regiunea Grand Est (Alsacia, Lorena si Champagne-Ardenne), Austria: Regiunea Tirol, Spania: Madrid, USA: California, Washington si New York</p>	<p> Были ли Вы в (международной) зоне риска в течение последних 14 дней? Германия: округ Хайнсберг (Северный Рейн-Вестфалия), Италия, Иран, Китай: провинция Хубэй (в т.ч. город Ухань), Южная Корея: провинция Кёнсанбук-до (Северный Кёнсан), Франция: регион Гранд-Эст (в этот регион входят Эльзас, Лотарингия и Шампань-Арденна), Австрия: федеральная земля Тироль, Испания: Мадрид, США: Штаты Калифорния, Вашингтон и Нью-Йорк</p>	<p> Βρεθήκατε τις τελευταίες 14 ημέρες σε περιοχή υψηλού κινδύνου στο εξωτερικό; Γερμανία: Επαρχία Heinsberg (Βόρεια Ρηνανία Βεστφαλία), Ιταλία, Ιράν, Κίνα: Επαρχία Χουμπέι (συμπτ. της πόλης Βουχάν), Νότια Κορέα: επαρχία Gyeong-sangbuk-do (Νότια-Gyeongsang), Γαλλία: επαρχία Grand Est (αυτή η επαρχία περιλαμβάνει το Elsass, Lothringen και Champagne-Ardenne)</p>	<p> Da li ste bili u posljednjih 14 dana u jednom od od rizičnih područja van Nemačke? Nemačka: Okrug Heinsberg (Severna Rajn-Vestfalija)(Nordrhein-Westfalen), Italija, Iran, Kina: region Hubei (uključujući grad Wuhan), Južna Koreja: region Gyeong-sangbuk-do (severni Gyeongsang), Francuska: region Grand Est (ovaj region sadrži Elsas, Lotringen i Champagne-Ardenne), Austrija: oblast Tirol, Španija: Madrid. SAD (Sjedinjene Američke Države): Države Kalifornija, Vašington i Njujork</p>	<p> Sei stato in una zona di rischio (nationale ovvure internazionale) negli ultimi 14 giorni? Germania: regione Heinsberg (Nordrhein-Westfalen), Italia, Iran, China: provincia Hubei (inclusa la città di Wuhan), Sud Korea: provincia di Gyeongsang-do (nord-Gyeongsang), Francia: regione Grand Est (questa regione contiene Elsass, Lothringen e Champagne-Ardenne), Austria: Tirol, Spania: Madrid, USA: California, Washington e New York</p>
---	---	---	---	---	---

<p> No Nu Нет Όχι Ne No</p>	<p> Yes Da Да Ναι Da Sì</p>
---	---

Have you been in contact with a verifiably infected person?
 Ati avut contact cu o persoana testata pozitiv?
 Вы имели контакт с человеком, который был заражен?
 Ήρθατε σε επαφή με άτομο το οποίο αποδείχτηκε ότι ήταν μολυσμένο;
 Da li ste bili u kontaktu sa osobom koja je pozitivno testirana na korona virus?
 Hai avuto contatto con una persona infetta provata?

Adhere to recommended hygiene
 Urmati recomandările generale de igiena
 Соблюдайте общие санитарно-гигиенические правила
 Ακολουθήστε ιδιαίτερα τους γενικούς κανόνες υγιεινής
 Sledite uputstva o opštoj higijeni
 Segui le raccomandazioni igieniche generali

Stay in voluntary home quarantine! That means: stay at home, don't go to work, let other people do your shopping, do not go for walks.
 Intrati in carantina acasa! Asta inseamna sa ramaneti acasa,sa nu mergeti la lucru, cumparaturile sa vi le faca alte persoane si sa nu iesiti la plimbare!
 Соблюдайте домашний карантин! Это значит не выходить из дома весь период карантина, не ходить на работу, не гулять на улице, приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода через третьих лиц или волонтеров.
 Μείνετε σε каранτίνα εντός της οικίας σας! Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μείνετε στο σπίτι, να μην πηγαίνετε στην εργασία σας, αναθέστε σε κάποιον άλλο να ψωνίζει για εσάς και μην βγαίνετε έξω για περίπατο.
 Idite bez odlaganja u kućni karantin! To znači da ostanete u kući, da ne idete na posao, da neko drugi za Vas obavija kupovinu i takode da ne izlazite u šetnju.
 Vai in quarantena domestica! Ciò significa: stare a casa, non andare al lavoro, lasciare fare la spesa ad altre persone e non fare nessuna passeggiata.

No/Not sure | Nu/Nesigur | Нет/Неизвестно
 Όχι/Δεν είμαι σίγουρος / η | Ne/Nisam siguran/na
 No/Dubbio

Do you have a higher risk of infection? 65 and older, pre-existing illnesses, for example an autoimmune disease, chronic conditions of the heart, the lungs or the kidneys, diabetes mellitus or cancer.
 Sunteti intr-o grupa cu risc crescut? Mai in virsta de 65 de ani, boli antecedente: de exemplu boli autoimune, boli cronice de inima, de plamani, de rinichi, diabet sau boli tumorale.
 Находитесь ли Вы в зоне повышенного риска заражения? Вы старше 65 лет, у Вас имеются перенесенные ранее заболевания: например аутоиммунное расстройство системы, хронические заболевания сердца, легких или почек, диабет или рак.
 Ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου; Εάν είστε άνω των 65 ετών, αν έχετε προβλήματα υγείας: για παράδειγμα ασθένειες του ανοσοποιητικού συστήματος, χρόνια καρδιακή ή πνευμονικά προβλήματα, διαβήτη ή καρκίνο.
 Da li spadate u rizičnu grupu? Stariji od 65 godina i osobe koje imaju od ranije poznate bolesti kao na primer: autoimune bolesti, hronične bolesti srca, pluća ili bubrega, dijabetes, rak/karcinom.
 Hai un maggiore rischio di infezione? Più di 65 anni, malattie precedenti: p.es. una malattia autoimmune, malattie cardiache, polmonari o renali croniche, diabete o cancro.

Yes | Da | Да | Ναι
 Da | Sì

Call your doctor or the medical emergency service and describe your symptoms. Important: Do not go to the doctor unannounced and without making an appointment first.
 Sunati medicul de familie sau serviciul medical de urgenta (kassenärztlichen Notdienst) si descrieti simptomele. Atentie: nu mergeti la doctor neprogramat!
 Позвоните семейному врачу или в службу экстренной скорой помощи и опишите свои симптомы. Внимание: Не ходите к врачу без предварительной записи!
 Τηλεφωνήστε στον οικογενειακό σας γιατρό ή στην ιατρική υπηρεσία έκτακτης ανάγκης και περιγράψτε τα συμπτώματά σας. Σημαντικό: μην πάτε στον γιατρό χωρίς πρώτα να ειδοποιήσετε!
 Pozovite Vašeg lekara opšte prakse ili Urgentni centar za zdravstvene osiguranike i opišite Vaše simptome. Važno: Nemojte nikako ići kod doktora nenajavljeni!
 Telefona al tuo medico di famiglia oppure al Servizio di emergenza medica per descrivere i tuoi sintomi. Molto importante: Non andare dal medico di famiglia senza annuncio.

No | Nu | Нет | Όχι
 Ne | No

Be alert and pay attention to whether you show any symptoms. If you develop serious symptoms or find out that you may have been in contact with an infected person, please contact your doctor.
 Fiti atenti si observeți daca apar simptome. Daca prezentati simptome grave sau daca ati realizat ca probabil ati fost in contact cu o persoana infectata, contactati-va medicul de familie.
 Будьте внимательны к себе при проявлении каких-либо симптомов. Если у вас появятся серьезные симптомы или вы узнали, что контактировали с потенциально инфицированным человеком, обратитесь к своему семейному врачу.
 Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί εάν εμφανίσετε συμπτώματα. Αν εμφανίσετε σοβαρά συμπτώματα ή αν πληροφορηθείτε ότι έχετε έρθει σε άμεση σωματική επαφή με άτομο που πιθανώς είναι μολυσμένο, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.
 Budite na oprezu i pratite da li se pojavljuju simptomi. Ako razvijate teške simptome ili ustanovite da ste bili u kontaktu sa osobom koja je zaražena, odmah kontaktirajte Vašeg doktora.
 Fai molta attenzione e vedi se sviluppi sintomi. Se sviluppi sintomi gravi o scopri di essere stato in contatto con una persona potenzialmente infetta,contatta il tuo medico.

Follow the instructions of your doctor or the emergency services. If the doctor suspects an infection he/she will take precautions against a further spreading and report you to the local health department. Stay in touch with your doctor. He/she will let you know when you may resume your usual activities.
 Urmati indrumarile medicului de familie sau ale serviciului medical de urgenta. In cazul unei suspiciuni de infectie, medicul de familie stabileste masuri de protectie impotriva perpetuarii contaminarii si anunta Directia de sanatate. Ramaneti in contact cu medicul dvs., el va va informa, cand aveti permisiunea sa va reluati activitatile normale.
 Следуйте инструкциям вашего семейного врача или службы скорой помощи. В случае подозрения на вирус врач примет меры предосторожности против дальнейшего распространения инфекции и сообщит об этом в департамент общественного здравоохранения. Оставайтесь на связи с вашим врачом, он сообщит Вам, когда вы сможете возобновить нормальную жизнедеятельность.
 Ακολουθήστε τις οδηγίες του οικογενειακού σας γιατρού ή των επειγόντων. Σε περίπτωση υποψίας, ο γιατρός θα λάβει μέτρα προφύλαξης προκειμένου να μην μεταδοθεί περαιτέρω ο ιός και θα αναφέρει την περίπτωση στην υγειονομική υπηρεσία. Μείνετε σε επικοινωνία με τον γιατρό σας προκειμένου να ενημερωθείτε για το πότε μπορείτε να επιστρέψετε στις κανονικές σας δραστηριότητες.
 Sledite uputstva Vašeg lekara opšte prakse ili Urgentnog centra. U slučaju sumnje na zarazu Vaš doktor će preduzeti mere predostrožnosti protiv daljeg širenja zaraze i prijaviti Vaš slučaj nadležnom organu. Budite u kontaktu sa Vašim doktorom koji će Vas informisati o tome kada možete da nastavite sa normalnim aktivnostima.
 Seguire le istruzioni del medico di famiglia o del servizio di emergenza medica. In caso di sospetto, il medico prende precauzioni contro ulteriori infezioni e riferisce il caso al Ministero della Salute. Restare in contatto con il tuo medico, che ti farà sapere quando potrai riprendere attività normali.

Should you find out that you were in contact with an infected person or should you develop serious symptoms, please contact your doctor or the medical emergency service.
 Ati constatat ca ati fost in contact cu o persoana infectata sau dezvoltati simptome de infectie, adresati-va medicului de familie sau serviciului medical de urgenta.
 Если Вы обнаружили, что Вы находились в контакте с инфицированным человеком или у Вас появились тяжелые симптомы, обратитесь к семейному врачу или в службу скорой экстренной медицинской помощи.
 Εάν διαπιστώσετε ότι έχετε έρθει σε επαφή με μολυσμένο άτομο ή εάν έχετε έντονα συμπτώματα, απευθυνθείτε στον οικογενειακό σας γιατρό ή στην ιατρική υπηρεσία έκτακτης ανάγκης.
 Ako ustanovite da ste bili u kontaktu sa zaraženom osobom ili ako razvijete teške simptome, odmah kontaktirajte Vašeg lekara opšte prakse ili Urgentni centar za zdravstvene osiguranike.
 Se scopri di essere stato in contatto con una persona infetta o se sviluppi sintomi gravi, contattati il medico di famiglia o il servizio di emergenza medica.



Service: Mit Unterstützung der Stadt Bremerhaven und des Landkreises Cuxhaven

Hygienemaßnahmen

Hygiene measures | إجراءات النظافة الصحية | Temizlik tedbirleri | Хигиенни мерки | Środki higieny | precauções e medidas de higiene | Medidas de higiene | Masuri de igiena | соблюдайте санитарно-гигиенические меры | Μέτρα υγιεινής | Higijenske mere | Misure di igiene



Halten Sie zwei Meter Abstand von Menschen mit Husten, Schnupfen oder Fieber – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.
 Keep sufficient distance from people with a cough, a cold or a fever - particularly due to the abiding wave of influenza and common cold.
 ابتعد بشكل كافي عن الأشخاص المصابين بالسعال، الزكام والحمى - أيضا بحكم موجة الكريب والرشح المستمر.
Öksüren, burnu akan veya atesi olan kişilere yeterli mesafe koyun - grip ve soğuk algınlığı yoğunlukla devam ettiği için.
 Поради продължаващата грипна вълна и настинки, стойте на достатъчно разстояние от хора с кашлица, хрема или температура
 Należy zachować odpowiednią odległość od osób z kaszlem, przeziębieniem lub gorączką - również z powodu trwającej fali grypy i przeziębienia.
Mantenha distância suficiente de pessoas com tosse, constipações ou febre - também devido à gripe e ondas de frio que circulam.
 Mantenga suficiente distancia de otras personas, especialmente de personas con tos, secreción nasal o fiebre, también debido a las continuas olas de gripe y resfriados.
 Pastrati distanta suficienta fata de oameni cu tuse, guturai sau febra - si din cauza valului de gripa si raceala.
 Держитесь от людей на безопасном расстоянии, особенно если у них кашель, насморк или температура, так как продолжает распространяться волна гриппа и простуды.
 Κρατήστε επαρκή απόσταση από ανθρώπους που έχουν βήχα, συνάχι ή πυρετό - ακόμα και αν αυτά τα συμπτώματα προέρχονται από γρίπη ή κρουαζιόνια.
Držite se na odstojanju od ljudi koji kašlju, imaju kijavicu ili temperaturu - kako zbog korona virusa tako i zbog aktuelne epidemije gripe i prehlade.
 Mantenere una distanza sufficiente dalle persone con tosse, raffreddore o febbre - anche a causa del virus influenzale e raffreddori persistente.

Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
 Cover your mouth and nose when coughing and sneeze into the sleeve crook of your arm or a tissue. Place used tissues into a lidded bin.
 يجب السعال والعطس باستخدام منديل أو بين الذراعين ومن ثم رمي المنديل مباشرة في سلة القمامة ذو غطاء محكم.
Kolcağıniza veya mendile harçınızı veya öksürünüz - ve ardından mendilli kapaklı bir çöp tenekesine atınız.
 Кихайте или кашляйте към съвката на лакътя на ръката или в носна кърпичка, която след това изхвърлете в кофа за боклук с капак.
 Kichaj lub kaszł w zgięciu łokciowe lub do chusteczki - a następnie wyrzuć chusteczkę do kosza z przykrywką.
Espirre ou tussa na dobra do braço ou num lenço - após isso deite o lenço numa caixa de lixo com tampa.
 Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Tire el pañuelo a un cubo de basura con tapa.
 Pastrati distanta suficienta fata de oameni cu tuse, guturai sau febra - si din cauza valului de gripa si raceala.
 Держитесь от людей на безопасном расстоянии, особенно если у них кашель, насморк или температура, так как продолжает распространяться волна гриппа и простуды.
 Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από το πρόσωπο και αποφύγετε να αγγίζετε το στόμα, τα μάτια ή τη μύτη.
Držite Vaše ruke što dalje od lica i izbegavajte dodirivanje usta, očiju ili nosa sa Vašim rukama.
 Halten Sie Ihre Hände vom Gesicht fern und vermeiden Sie es, den Mund, die Augen oder die Nase mit Ihren Händen zu berühren.
 Tener le mani lontane dal viso ed evitare di toccare la bocca, gli occhi o il naso con le mani.

Halten Sie Ihre Hände vom Gesicht fern und vermeiden Sie es, den Mund, die Augen oder die Nase mit Ihren Händen zu berühren.
 Keep your hands away from your face and do not touch mouth, eyes or nose with your hands.
 ابعد يديك عن وجهك وتجنب لمس الفم، العين، الأنف يديك.
Ellerinizi yüzünüzden uzak tutunuz ve ağzınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmaktan kaçınınız.
 Дръжте ръцете си далеч от лицето и избягвайте да докосвате с тях устата, очите или носа си.
 Trzymaj ręce z dala od twarzy i unikaj dotykania drożni ust, oczu lub nosa.
Mantenha as mãos afastadas do rosto e evite tocar na boca, nos olhos ou no nariz com as mãos.
 Mantenga las manos alejadas de la cara y evite el contacto de las manos con la boca, los ojos y la nariz.
 Pastrati miinile departe de fata si evitati atingerea aus contactul miinilor cu gura, ochii sau nasul.
 Не трогайте руками лице, рот, глаза и нос.
 Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από το πρόσωπο και αποφύγετε να αγγίζετε το στόμα, τα μάτια ή τη μύτη.
Držite Vaše ruke što dalje od lica i izbegavajte dodirivanje usta, očiju ili nosa sa Vašim rukama.
 Halten Sie Ihre Hände vom Gesicht fern und vermeiden Sie es, den Mund, die Augen oder die Nase mit Ihren Händen zu berühren.
 Tener le mani lontane dal viso ed evitare di toccare la bocca, gli occhi o il naso con le mani.

Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (min. 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife - insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.
 Wash your hands regularly and properly (for at least 20 seconds) using soap and water, especially after blowing your nose, sneezing and coughing.
 اغسل يديك بشكل منتظم وكافي على الأقل لمدة 20 ثانية بالماء والصابون. وبشكل خاص بعد مسح الأنف والسعال والعطس.
Ellerinizi düzenli olarak ve yeterli sürede (en az 20 saniye) su ve sabun ile yıkayınız - özellikle burnunuza temizledikten, hapşırıldıktan ve öksürdükten sonra.
 Мийте ръцете си с вода и сапун редовно и достатъчно дълго (мин.20 секунди), особено след почистване на носа, кихане или кашляне.
 Mij ręce regularnie i dostatecznie długo (min. 20 sekund) wodą z mydłem - szczególnie po wydmuchaniu nosa, kichnięciu lub kaszlu.
Lave as mãos regularmente com água e sabão por um período de tempo suficiente (pelo menos 20 segundos) - especialmente depois de assoar o nariz, espirrar ou tossir.
 Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua (por lo menos durante 20 segundos) sobre todo después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.
 Spalati-va miinile in mod regulat si suficient de lung cu apa si sapun - in special dupa suflatul nasului, dupa stranutat sau tusit.
 Регулярно в течении 20 секунд мойте руки с водой и мылом - особенно после того как Вы высморкались, при чихании или приступе кашля.
 Πλένετε συχνά και σχολαστικά (για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα) τα χέρια σας, με νερό και σαπούνι - ιδιαίτερα αφού έχετε σκουπίσει την μύτη σας, ή αφού έχετε φταρνιστεί ή βήξετε.
 Perite redovno i detaljno Vaše ruke (u trajanju od najmanje 20 sekundi) sa sapunom i vodom - posebno posle duvanja nosa, kijanja ili kašljanja.
 Lavarsi le mani regolarmente con acqua e sapone per almeno 20 secondi - soprattutto dopo aver pulito il naso, aver starnutito o aver tossito.

Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen. Auf Händeschütteln oder Umarmungen zur Begrüßung besser verzichten.
 Avoid physical contact when greeting other people. Do not shake hands or hug for greeting, whenever possible.
 تجنب التلامس عند القاء التحية على الأشخاص ومن الأفضل الاستغناء عن مصافحة اليدين والمعانقة عند الترحيب بالأشخاص.
İnsanlarla selamlaşırken dokunmaktan kaçınınız. En iyisi el sıkmanız ve birbirinize sarılmayınız.
 Избягвайте докосването когато поздравявате други хора. Не се здрависвайте и не прегръщайте за поздрав.
 Próbuń unikać kontaktu z osobami, które witasz. Lepiej unikać uścisków dłoni i uścisków przy powitaniu. cumprimentar outras pessoas, tocá-las. Evite apertar as mãos ou dar abraços como cumprimento de saudação.
Evite el contacto con otras personas al saludarse, evite dar la mano y los abrazos.
 Evitati contactul prin atingeri cind salutati alte persoane. Renunțati la stingeri de mina sau imbratisari cind salutati.
 При приветствии избегайте телесного контакта с другими людьми. Старайтесь избегать рукопожатий и объятий при встрече.
 Αποφύγετε τη σωματική επαφή, όταν πρόκειται να χαιρετήσετε κάποιον. Αποφύγετε τις χειραψίες και τους εναγκαλισμούς.
Izbegavajte dodir prilikom pozdravljanja sa ljudima. Najbolje je odreći rukovanja i grljenje.
 Evitare contatto fisico per salutare altre persone ed evitare di stringere la mano o di abbracciare per salutarli

Teilen Sie persönliche Gegenstände, wie z.B. Tassen, Flaschen, Geschirr, Handtücher oder Arbeitsmaterialien, wie z.B. Stifte, nicht mit anderen Personen.
 Do not share personal objects, for example cups, bottles, crockery, towels or work materials like pencils with other people.
 عدم مشاركة الأشياء الشخصية مع أشخاص آخرين مثل كؤوس، صحون، قناني ماء، مناشف، أدوات العمل.
Fincan, şişe, çanak çömlek, havlu veya kalem gibi iş ve özel malzemelerinizi başka kişilere paylaşmayınız.
 Не разменяйте с други хора лични предмети като чаши, шишета, прибори за хранене, кърпи за ръце или работни материали, напр. химикалки.
 Nie należy dzielić się z innymi osobami przedmiotami osobistymi, takimi jak kubki, butelki, naczynia, ręczniki lub materiały robocze, takie jak np. długopisy.
Não compartilhe coisas pessoais como copos, garrafas, pratos, toalhas ou materiais de trabalho, como canetas, etc. com outras pessoas.
 No compartia objetos personales como tazas, botellas, cubiertos y toallas con otras personas. Tampoco compartia material de trabajo como, por ejemplo, bolígrafos.
 Nu folositi obiectele personale cum ar fi cesti, cani, sticle, tacimuri si vesela, prosoape, materiale de lucru com ar fi creioane, pixuri etc., cu alte persoane.
 Личные вещи и бытовые предметы такие как кружки, бутылки, посуда, полотенца, канцелярские товары, например, карандаши должны находиться в индивидуальном пользовании, то есть не давать их другим лицам.
 Μην μοιράζεστε προσωπικά αντικείμενα, όπως για παράδειγμα κούπες, μπουκάλια, πιάτα, χειροπετσέτες ή υλικά εργασίας (όπως π.χ. μολύβια), με άλλα άτομα.
Nemojte deliti vaše lične predmete kao što su: šolje, čaše, flaše, posude, peškiri ili kancelarijski materijal kao što su olovke sa drugim osobama.
 Non condividere oggetti personali come tazze, piatti, asciugamani oppure materiali di lavoro (p.es. penne) con altre persone.

Viren können an vielen Oberflächen haften. Zur Sicherheit den Fahrstuhlknopf lieber mit einem Stift drücken und die Türklinke mit dem Ellenbogen betätigen.
 Viruses can stick to many surfaces. For your own safety, it is better to press the button in the lift with a pencil and the door-handle with your elbow.
 تستطيع الفيروسات أن تلتصق بالسطح الخارجي و للضمان يفضل ان تضغط على كيسة الاصصير بقلم وتحريك مقبض الباب بالذراع.
Virüsler çokca yüzeylere yapışabilir. Emniyetiniz için asansör düğmesine kalemle basınız ve kapı kollarını dirseğinizle acınız.
 Вирусите се разпространяват по различни повърхности. За по-голяма сигурност натиснете бутон на асансьора с химикалка, а дръжката на вратата придърпайте или избузтайте с лакът.
Wirusy mogą przylegać do wielu powierzchni. Ze względów bezpieczeństwa lepiej jest nacisnąć przycisk do windy długopisem i użyć kłocia do obsługi klamki drzwi.
Os virus podem aderir a muitas superfícies. Por motivos de segurança é melhor pressionar o botão do elevador com uma caneta e pressionar a maçaneta da porta com o cotovelo.
 Os virus pueden permanecer en muchas superficies. Por seguridad pulsar el botón del ascensor con un bolígrafo y abrir o cerrar la manilla de la puerta con el codo.
Viruusi pot adera la diverse suprafețe. Pentru siguranța apăsati butonul pentru chemarea liftului mai bine cu un creion/pix sau cu cotul.
 Вирусы могут находиться на многих поверхностях. В целях безопасности нажимайте на кнопку вызова лифта ручкой и открывайте дверь локтем.
 Οι ιοί μπορούν να προσκολληθούν σε πολλές επιφάνειες. Για σιγουριά, πιέστε το κουμπί του ανελκυστήρα με ένα μολύβι και ακουμπήστε το πόμολο της πόρτας με τον αγκώνα σας.
Virus može da preživi na raznim površinama. Radi Vaše lične zaštite kvaku od vrata Vašim laktom.
I virus possono aderire a molte superfici. In Materia di sicurezza premere il pulsante dell'ascensore con una penna e la maniglia con il gomito.

Das richtige Händewaschen

How to wash hands properly | الغسل الصحيح لليدين | Elleri dogru yıkamak | Правилно миене на ръцете | Prawidłowe mycie rąk | Como lavar as mãos corretamente | Cómo lavarse las manos correctamente | Spalatul corect al mainilor | Как правильно мыть руки | Το σωστό πλύσιμο χεριών | Pravilno pranje ruku | Il corretto lavaggio delle mani



Hände unter fließendes Wasser halten
 Put hands under running water
 وضع اليدين تحت الماء النازل من الصنبور
Elleri akan su altına tutmak
 Сложете ръцете под течаща вода
 Mij ręce pod bieżącą wodą
Mantenha as mãos sob água corrente
 Mantenga las manos bajo el agua corriente
 Tineți mainile sub jetul de apă
 Мыйте руки под проточной водой
 Κρατήστε τα χέρια σας κάτω από τρεχούμενο νερό
Ruke držati ispod tekuće vode
 Tenere le mani sotto l'acqua corrente

Seife 20–30 Sekunden in den Händen verreiben
 Spread soap on your hands for 20 to 30 seconds
 تترك اليدين بالصابون لمدة 20 إلى 30 ثانية
Sabunu 20 ila 30 saniye ellerde ovmak
 Сапуничайте ръцете в продължение на 20–30 секунди
 Wcieraj mydło w dłonie przez 20 do 30 sekund
Esfregue as mãos com sabão por 20 a 30 segundos
Frótese las manos con jabón entre 20 y 30 segundos
Frecati mainile cu sapun între 20–30 secunde
 В течение 20–30 секунд намыливать руки
 Τρίψτε τα χέρια σας καλά με σαπούνι για 20 με 30 δευτερόλεπτα
Sapun trljati između dlanova 20 do 30 sekundi
 Insaponare le mani per 20-30 secondi

Auch zwischen den Fingern
 Also between fingers
 بين الأصابع
Parmak aralarında
 Също и между пръстите
 Również między palcami
Também entre os dedos
Frótese también entre los dedos
 Deasemeni între degete
 Особенно тщательно между пальцами
 Τρίψτε και ανάμεσα στα δάχτυλα
Takode i između prstiju
 Anche tra le dita.

Danach gründlich abspülen
 Rinse thoroughly
 وبعد ذلك الغسل بشكل جيد
Sonra iyice durulamak
 След това изплакнете основно
 Następnie dokładnie spłukaj
Após isso, enxaguar bem
Enjuáguese bien las manos con agua
Apoi clătiți bine
 После этого тщательно промойте
 Μετά ξεπλύνετε πολύ καλά
Posle toga dobro isprati ruke vodom
Quindi risciacquare abbondantemente

Sorgfältig abtrocknen
 Dry hands carefully
 التجفيف بعناية
Güzelce kurulamak
 Подсушете добре
 Dokładnie wysusz ręce
Secar cuidadosamente
Séquese bien las manos
Uscati mainile bine
 Хорошо вытрите руки
 Στεγνώστε καλά
Ruke dobro obrisati peškirim
Asciugare accuratamente

Sorgfältig abtrocknen
 Dry hands carefully
 التجفيف بعناية
Güzelce kurulamak
 Подсушете добре
 Dokładnie wysusz ręce
Secar cuidadosamente
Séquese bien las manos
Uscati mainile bine
 Хорошо вытрите руки
 Στεγνώστε καλά
Ruke dobro obrisati peškirim
Asciugare accuratamente

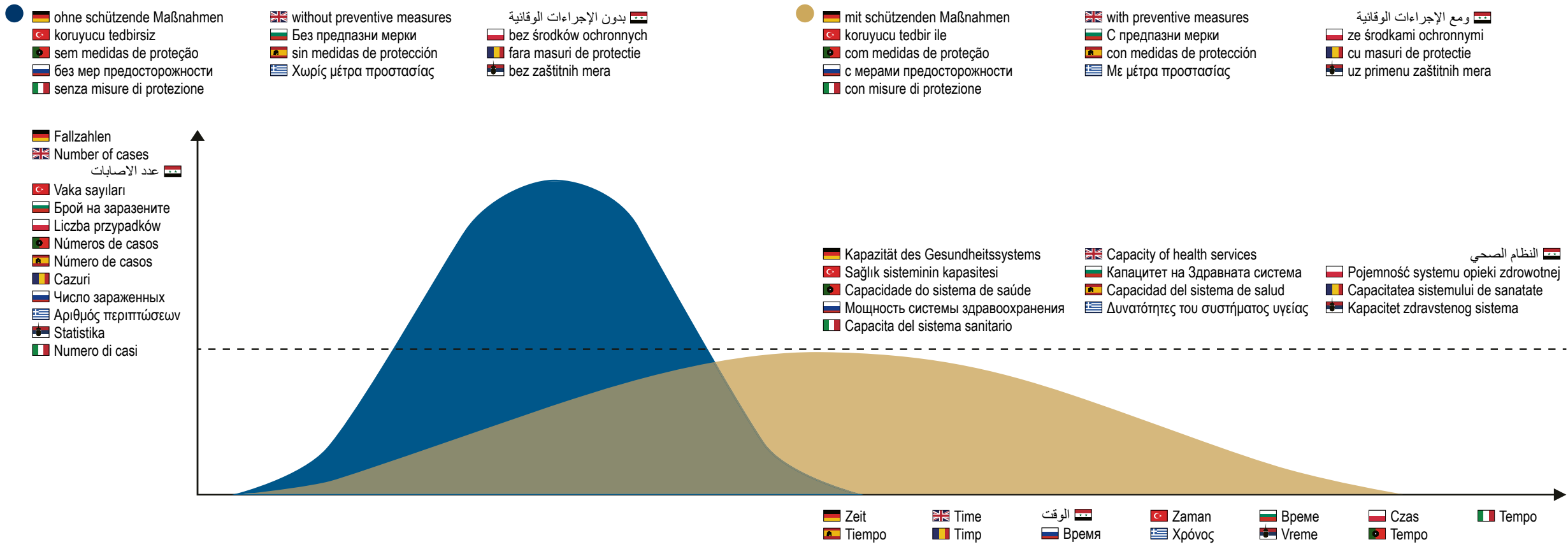
Sorgfältig abtrocknen
 Dry hands carefully
 التجفيف بعناية
Güzelce kurulamak
 Подсушете добре
 Dokładnie wysusz ręce
Secar cuidadosamente
Séquese bien las manos
Uscati mainile bine
 Хорошо вытрите руки
 Στεγνώστε καλά
Ruke dobro obrisati peškirim
Asciugare accuratamente

Service: Mit Unterstützung der Stadt Bremerhaven und des Landkreises Cuxhaven



Wirksamstes Mittel ist der Faktor Zeit

The time-factor is the most effective weapon | الوسيلة المؤثرة هي عامل الوقت | En etkin araç zamandır | Факторът време е най-ефективното средство | Najbardziej efektywnym środkiem jest czynnik czasu | O meio mais eficaz é o fator tempo | La medida más eficaz es el factor tiempo | Factorul hotarator este timpul | Самое эффективное средство - время | Το αποτελεσματικότερο μέσο είναι ο χρόνος | Najdelotvornije sredstvo u borbi protiv zaraze je faktor vremena | Il rimedio più efficace è il tempo



Reduzierung der sozialen Kontakte

Reducing the number of social contacts | تقليل التواصل الاجتماعي | Sosyal ilişkilerin azaltılması | Ограничьте социальните си контакти | Ograniczenie kontaktów społecznych | Reduzir os seus contactos sociais | Reduzca de contacto social | Reducerea contactelor sociale | Воздержитесь от социальных контактов | Ελαττώστε τις κοινωνικές επαφές | Smanjite socialne kontakte | Riduzione dei contatti sociali

100% soziale Kontakte: Wenn wir unser soziales Leben weiter so führen wie bisher
100% of social contacts: If we keep up our social life as usual
100% من التواصل الاجتماعي: إذا استمرنا في معيشة حياتنا الاجتماعية كالمسابق

100% sosyal ilişki: Sosyal yaşamımızı şimdiye kadar ki gibi devam edersek
100% социални контакти: ако водим социален живот както досега
100% kontaktów społecznych: Jeśli nie zmienimy nic w naszym życiu społecznym
100% de contactos sociais: se continuarmos a viver a nossa vida social como antes
100% contacto social: Cuando llevamos una vida social como antes
100% contacte sociale: daca viata noastra sociala o traim ca si pana acum
100% социальных контактов: Если мы продолжим вести обычную общественную жизнь, как мы делали до этого
100% των κοινωνικών επαφών: Εάν συνεχίσουμε τις κοινωνικές μας επαφές όπως πριν
100% - nivo održavanja socijalnih kontakata: ako nastavimo da vodimo naš socijalni život kao i pre
100% contatti sociali: se continuiamo la vita sociale come prima

Heute Today / **Бүгүн** Днес / **Dzis** / **Hoje** / **Hoy** / **Astazi** / **Сегодня** / **Σήμερα** / **Danas** / **Oggi**

Nach 5 Tagen After 5 days / **5 gün sonra** / **След 5 дена** / **Po 5 dniach** / **Após 5 días** / **Después de 5 días** / **Dupa 5 zile** / **Через 5 дней** / **Μετά από 5 ημέρες** / **Posle 5 (pet) dana** / **Dopo 5 giorni**

Nach 30 Tagen After 30 days / **30 gün sonra** / **След 30 дена** / **Po 30 dniach** / **Após 30 dias** / **Después de 30 días** / **Dupa 30 de zile** / **Через 30 дней** / **Μετά από 30 ημέρες** / **Posle 30 (trideset) dana** / **Dopo 30 giorni**

50% soziale Kontakte: Wenn wir unser soziales Leben um die Hälfte einschränken
50% of social contacts: If we cut our social life by half
50% من التواصل الاجتماعي: إذا اقتصرنا في معيشة حياتنا الاجتماعية للنصف

50% sosyal ilişki: Sosyal yaşamımızı yarı yarıya kısıtlırsak
50% социални контакти: ако социалният ни живот е намален наполовина
50% kontaktów społecznych: Jeśli ograniczymy nasze życie społeczne o połowę
50% de contactos sociais: se limitarmos o nosso convívio social a metade.
50% contacto social: cuando nuestra vida social se reduce a la mitad
50% contacte sociale: daca ne reducem viata sociala la jumatate
50% социальных контактов: Если мы на половину сократим нашу общественную жизнь
50% των κοινωνικών επαφών: εάν περιορίσουμε τις κοινωνικές μας επαφές στο μισό
50% - nivo održavanja socijalnih kontakata: ako ograničimo naš socijalni život na polovinu
50% contatti sociali: se dimezziamo la vita sociale.

25% soziale Kontakte: Wenn wir unser soziales Leben um Dreiviertel reduzieren
25% of social contacts: If we cut our social life by three quarters
25% من التواصل الاجتماعي: إذا خفصنا الحياة الاجتماعية الى ثلاثة ارباع

25% sosyal ilişki: Sosyal yaşamımızı dörtte üşe azaltırsak
25% социални контакти: ако социалният ни живот е сведен до тричетвърти
25% kontaktów społecznych: Jeśli zmniejszymy nasze życie społeczne o trzy czwarte
25% de contactos sociais: se reduzirmos o nosso convívio social para três quartos
25% contacto social: cuando nuestra vida social se reduce a tres cuartos
25% contacte sociale: daca ne reducem viata sociala la trei sferturi (75%)
25% социальных контактов: Если мы сократим нашу общественную деятельность на три четверти
25% των κοινωνικών επαφών: Εάν περιορίσουμε τις κοινωνικές μας επαφές στο ένα τρίτο
25% - nivo održavanja socijalnih kontakata: ako ograničimo naš socijalni život za dve trećine
25% contatti sociali: se riduciamo di tre quarti la vita sociale

Kontaktsperre bis vorerst 6. April in Deutschland

Das bedeutet: Im Freien dürfen sich nicht mehr als zwei Menschen beieinander aufhalten. Ausgenommen sind Familien. Der Weg zur Arbeit, Arztbesuche, alleiniger Sport, Hilfe für Andere bleiben erlaubt. Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern im öffentlichen Raum muss eingehalten werden. Besser zwei Meter.

In Germany, solitary confinement regulation will remain in place until at least 6 April. This means: Not more than two people may gather together outdoors, except for immediate family members. Travel to and from work, visits to the doctor's, (individual) sports and help for others are permitted. A physical distance of at least 1.5, better yet 2 metres, must be observed.

In Germania, solitary confinement regulation will remain in place until at least 6 April. Esto significa: Al aire libre no se permite que vayan más de dos personas juntas, a excepción de familias. Ir al trabajo, ir al médico, hacer deporte solo y ayudar a otras personas está permitido. En lugares públicos tiene que mantener una distancia de por lo menos 1,5 metros, mejor 2 metros.

In Germania este interzis contactul obisnuit intre oameni pana la data de 6 Aprilie. Asta presupune: in aer liber nu au voie mai mult de doi oameni impreuna. Exceptand familiile. Drumul catre lucru, medic, alergatul de unul singur, ca si ajutorul acordat celorlalti este permis. O distanta de minim 1,5 m in spatiile publice trebuie respectata. Cel mai bine de 2 metri.

До 6 апреля в Германии введен запрет на контакты. Это означает, что на улице рядом друг с другом разрешено ходить максимум по двое. Исключение составляют семьи. Ходить на работу или к врачу, индивидуальные занятия спортом и помощь другим людям не запрещено. Находясь в общественных местах соблюдайте дистанцию не менее 1,5 метров. Лучше два метра.

στην Германия ισχύει απαγόρευση επαφών μέχρι τις 6 Απριλίου. Αυτό σημαίνει: Στους εξωτερικούς χώρους δεν επιτρέπεται να είναι πάνω από δύο άτομα ο ένας δίπλα στον άλλον. Εξαιρούνται οικογένειες. Επιτρέπεται να βγείτε έξω προκειμένου να πάτε στην εργασία σας, σε ραντεβού με γιατρό, για να αθληθείτε μόνος σας καθώς επίσης για να παρέχετε βοήθεια σε κάποιον. Σε κοινούς χώρους υπάρχει υποχρεωτική τήρηση απόστασης 1,5 ή ακόμα καλύτερα 2 μέτρων.

Almanyaada simdilik 6. Nisana kadar temas yasagi gecerli. Bu demek oluyorki: Acik havada iki kisi-den fazla kisi birlikte vakit geciremez. Aileler bunun haricinde. Ise gidip gelme, doktor ziyaretleri, yalniz spor faaliyetleri, baskarlarina yardimlasma serbest kaliyor. Acik alanlarda en az 1,5 metre mesafe korunmalidir. Daha iyisi iki metre.

До 6. Април в Германия е наложено ограничение в общуването. Това означава: На открито не могат да се събират повече от двама души. Изключение правят семействата. Разрешено е пътуването до работно място, лекар, индивидуално спортуване, оказване на помощ на други хора. На обществени места е задължително спазване на разстояние от 1,5 метра или по-добре на 2 метра.

W Niemczech zakaz kontaktowania się obowiązuje do 6 kwietnia. (z możliwością przedłużenia). Oznacza to, że nie więcej niż dwie osoby mogą przebywać razem na zewnątrz. Z wyjątkiem rodzin. Droga do pracy, wizyty u lekarza, sport (samemu), pomoc dla innych pozostają dozwolone. W miejscach publicznych musi być zachowana odległość co najmniej 1,5 metra. Lepiej dwa metry.

Na Alemanha, as medidas de proibição de contacto, aplicam-se até ao dia 6 de Abril. Isso significa: Não é permitido mais que duas pessoas juntas ao ar livre. Excluídos familiares. O caminho para o trabalho, visita ao médico, desporto individual e ajudar os outros é permitido. Manter e

