

Se vuoi uscire **ancora**, devi stare a casa **ora**

Hai più di 65 anni?

Il nuovo coronavirus può colpire tutti ma le persone in età avanzata possono subirne conseguenze più gravi. Questo è dovuto ai cambiamenti fisiologici che intervengono con l'età e alla eventuale presenza di malattie croniche. È quindi importante seguire scrupolosamente le raccomandazioni.

Come ci proteggiamo?



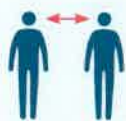
RESTARE A CASA

Evitare i contatti diretti con persone che non vivono nella propria economia domestica.



NON USCIRE PER FARE LA SPESA O ACQUISTI

Incaricare un amico o un vicino di casa di fare acquisti e di consegnarli sulla porta di casa. Se non avete qualcuno a cui chiedere, contattate il vostro Comune, il quale gestirà la vostra richiesta tramite i volontari.



MANTENERE LE DISTANZE

Bisogna limitare al massimo i contatti con le altre persone e mantenere le distanze di sicurezza.



NON ACCUDIRE BAMBINI E RAGAZZI

È difficile occuparsi di un bimbo rispettando la distanza di sicurezza: quando giocano, cadono o vogliono le coccole entriamo inevitabilmente in contatto con loro.



EVITARE OGNI FORMA DI CONTATTO

Bisogna rinunciare alle strette di mano ed evitare che le nostre mani entrino in contatto con occhi, naso e bocca. Lavarsi frequentemente e accuratamente le mani con il sapone.



CHIAMARE LA HOTLINE 0800 144 144

In caso di **domande di carattere sanitario** potete chiamare la hotline attiva tutti i giorni dalle 7.00 alle 22.00.

Wenn sie **wieder** hinausgehen möchten, dann bleiben sie **jetzt** zu hause!

Sind Sie älter als 65 Jahre?

Das neue Coronavirus kann jeden anstecken, aber besonders bei älteren Leuten kann es zu schwerwiegenden Folgen kommen. Dies ist auf physiologische Veränderungen zurückzuführen, welche mit dem Alter auftreten sowie auf das mögliche Vorhandensein chronischer Krankheiten.

Es ist daher äusserst wichtig, sich strikt an die Anweisungen zu halten.

Wie schützen Sie sich?



Bleiben Sie zu Hause

Vermeiden Sie den direkten Kontakt mit Menschen, die nicht im gleichen Haushalt leben.



Vermeiden Sie öffentliche oder überfüllte Orte!

Beauftragen Sie einen Freund oder Nachbarn, Lebensmitteleinkäufe zu tätigen und diese an die Haustür zu liefern. Falls Sie niemanden haben, den Sie fragen können, wenden Sie sich an Ihre Gemeinde, die Ihre Anfrage gerne durch Freiwillige ausführen wird.



Halten Sie einen Abstand von mindestens einem Meter ein

Kontakte mit Menschen müssen auf das Minimum beschränkt sein und Sicherheitsabstand halten.



Betreuen sie keine Kinder oder Jugendliche

Es ist schwierig, sich um Kinder zu kümmern und dabei den Sicherheitsabstand einzuhalten: beim Spielen, Herunterfallen oder beim Kuscheln sind Berührungen unvermeidlich.



Vermeiden Sie jegliche physischen Kontakte und Berührungen im Gesicht

Händedrücke müssen vermieden werden wie auch, dass unsere Hände mit Augen, Nase und Mund in Berührung kommen. Die Hände häufig und gründlich mit Seife waschen.



Rufen Sie die Hotline-Nummer 0800 144 144 an

Falls Sie **gesundheitliche Fragen** haben, können Sie täglich von 7.00 Uhr bis 22.00 Uhr die aktive Hotline- Nummer anrufen.

Si tu veux sortir **encore**, reste a la maison **d'abord**

Tu as plus de 65 ans ?

Le nouveau coronavirus peut toucher tout le monde, mais les personnes en âge avancé peuvent en subir les conséquences les plus graves. Ceci en raison des changements physiologiques qui interviennent avec l'âge et à l'éventuelle présence de maladies chroniques. Il est donc important de suivre scrupuleusement les recommandations.

Comment se protéger ?



Rester à la maison

Eviter les contacts directs avec des personnes qui ne vivent pas dans le même foyer.



Eviter les lieux publics ou bondés

Charger un ami ou un voisin de faire les achats et de les amener à l'entrée de la maison. Si vous n'avez personne à qui demander, contactez votre Commune qui gèrera votre demande par le biais de volontaires.



Garder les distances d'au moins un mètre

Il faut limiter au maximum les contacts avec d'autres personnes et garder les distances de sécurité.



Ne pas garder d'enfants ou adolescents

Il est difficile de s'occuper d'un enfant en respectant la distance de sécurité: Quand ils jouent, tombent ou veulent des câlins nous entrons inévitablement en contact avec eux.



Eviter toute forme de contact physique et ne pas se toucher le visage

Il faut renoncer à se serrer la main et éviter que nos mains entrent en contact avec les yeux, le nez et la bouche. Se laver fréquemment et soigneusement les mains avec du savon.



Appeler la HOTLINE 0800 144 144

En cas de **questions à caractère sanitaire** vous pouvez appeler la hotline active tous les jours de 7.00 à 22.00.