

COVID-19 瑞士的必要状态

你好

以下是有关该病毒和瑞士局势的一些信息。

瑞士政府今天宣布了全国紧急状态。这意味着所有餐馆，休闲场所，学校和商店都关闭了。只有食品店和药店保持营业。政府保证粮食储备充足。人们必须呆在家里，除非他们必须工作。

我们都必须采取政府决定的卫生和保护措施。我们必须保护自己。但是我们每个人都有责任保护他人。这样，我们可以防止病毒传播并保护医疗保健系统和医院。如果我们不这样做，很多人会死于仅仅是因为医院里没有足够的空间照顾他们。

我们该怎么办？

+待在家里。

-如果您外出呼吸新鲜空气，请步行到没有人的地方（不在 Ouchy ...），然后独自做。如果您有孩子，请和他们一起出去玩，但是他们不能和朋友一起玩。没有集体运动，没有集体骑行。

-您不应该邀请其他人（家人或朋友）来您家。每个人都呆在家里！

-到家时：请务必洗手（肥皂 30 秒）

+在家：

-经常洗手。用肥皂和水冲洗至少 30 秒。

-肘部打喷嚏。

-nose 鼻涕，马上扔掉手帕。

-如果可能，保持彼此之间的距离（最小 1m）...不能带孩子。儿童比成人的危险要小，但可以传播病毒！

-没有亲吻，我们不会拥抱，我们不会彼此碰触，即使我们真的想要！

-健康饮食，对疾病有很好的防御作用。

-听音乐，跳舞，与孩子一起玩耍，做饭，阅读，但始终保持 1m 的距离。

-我们都是孤立的，但我们都可以通过电话和

店铺：

-食品商店和药房将继续营业，并将提供食物。在瑞士，我们不会挨饿，有保留。即使在第二次世界大战期间，瑞士也不饿。不用买食物

一个月。

-每周购物一次，一次只能购物一次！在商店中，保持 1m 的距离。到家后，要勤洗手。

+每个人可以针对 COVID 19 采取的措施

-遵守说明可以挽救生命。

-给您的朋友和家人打电话。每天检查老人和有危险的人。

-如果您认识老年人，可以主动出门购物，这样他们就不会外出（通过电话询问您需要购买什么。把购物留在门后）。许多人通过在 Facebook 小组，志愿者小组中留言或仅在建筑物底部留言来向他人开放。如果您是高年级学生或有风险，请找人为您购物。许多人会同意甚至很高兴能够为您提供帮助。

病毒：

+不是每个人都会死。许多人病了，但许多人得到了治愈。

+老年人和已经有健康问题（癌症，心脏，肺，糖尿病）的人必须受到绝对保护，因为他们处于危险之中。

+动物不会因 COVID 19 而生病，也不会传播这种病毒。

+如果您有以下症状：干咳-发烧-喉咙痛-呼吸困难，请勿服用抗炎药（不服用阿司匹林，不宜布洛芬等），则只能服用 达法尔甘，待在家里打电话给医生。如果没有医生，请致电 0800 316 800（上午 8 点至晚上 8 点）或医疗中心 0848 133 133。

我们所处的局势是困难的，但如果我们表现出团结，那就会困难一些。政府已经做出了正确的决定，让我们尊重它们。所以我们互相保护。

如果您感到害怕，如果您感到孤独，如果您需要某些东西，如果您有疑问，请致电某人。

保持健康，注意自己，表现出团结.....我们爱你。