

Tipps bei häuslicher Quarantäne

Quarantäne ist eine Maßnahme zum Schutz der Menschen.
Wenn man zu Hause bleibt heißt es häuslich.

Angst vor den Corona Viren

Corona Viren sieht man nicht.

Corona Viren riecht man nicht.

Corona Viren fühlt man nicht.

Corona Viren schmeckt man nicht.

Viele Menschen haben vor dem Corona Virus Angst.

Viele Menschen haben Angst um Ihre Gesundheit.

Viele Menschen verlieren die Kontrolle.

Viele Menschen sind hilflos.

Dieses Verhalten ist normal.

Was sagt das Gesetz?

Krankheiten müssen verhindert werden. Dazu hat das Gesetz Möglichkeiten.

- Das Gesundheitsamt meldet sich. Man muss zu Hause bleiben.
- Die Regierung sagt welche Menschen zu Hause bleiben müssen.

Die Regierung schützt damit die Menschen. Die Krankheit wird nicht weiter verbreitet.

Was Sie machen können?

In einer Familie:

- In den Ellenbogen Husten.
- Nach dem Niesen das Tempo wegwerfen.
- Hände waschen

Tagesstruktur schaffen

- aufstehen
- anziehen
- waschen
- frühstücken

Ziele setzen

- Buch lesen
- Deutsch lernen
- Schreiben

Mit anderen Menschen in Kontakt bleiben.

- Telefon
- Whatsapp
- Facebook
- Instagram

Andere Menschen bitten, dass Sie einkaufen gehen.

- Freunde
- Nachbarn
- ehrenamtliche Helfer

Sport machen.

- auf einem Stuhl
- auf dem Boden

Entspannungsübungen machen.

- Im Internet Anregungen holen

Gefühle zu lassen. Das ist normal.

- Wütend
- Traurig
- ängstlich

Es gibt auch falsche Meldungen.

Informationen holen:

- bei Ärzten
- beim Landes Ministerium
- beim Gesundheits Amt

Bei Symptomen

- Husten
- Schnupfen
- Halsweh

den Arzt anrufen.

Positiv denken und an eigenen Werten orientieren.

Familie

Glaube

soziales Netz

