

## Verhaltensregeln in Zeiten der COVID-19-Pandemie

Die Corona-Pandemie hat vieles, was für uns und unsere Gesellschaft selbstverständlich erschien, auf den Kopf gestellt. Veranstaltungen, Konzerte, Meisterschaften und Versammlungen fallen aus, Schulen, Universitäten, Geschäfte oder Behörden bleiben geschlossen. Das öffentliche und private Leben soll zur Eindämmung des Covid-19 Virus' weitestgehend reduziert werden. In den letzten Tagen sind nach und nach viele Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Krise und zum Schutz der Bevölkerung beschlossen worden.

Die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung hat die wichtigsten Regeln hier für Sie noch einmal zusammengestellt und sie zwecks schnellerer Verbreitung in folgende Sprachen übersetzt:

Englisch	Seite 6
Französisch	Seite 11
Türkisch	Seite 17
Russisch	Seite 22
Polnisch	Seite 28
Griechisch	Seite 33
Spanisch	Seite 39
Arabisch	Seite 45
Farsi	Seite 50

Bleiben Sie gesund!

Ihre

Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung

## **Was ist erlaubt - was nicht?**

In den letzten Tagen sind nach und nach viele Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Krise und zum Schutz der Bevölkerung beschlossen worden. Wir haben für Sie die wichtigsten Regeln noch einmal zusammengestellt.

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung der bisher verabschiedeten Erlasse und Verbote für Niedersachsen. Diese Liste wird kontinuierlich erweitert bzw. je nach Rechtslage angepasst. Für weitere Details sind die Erlasse des Landes Niedersachsen unter folgendem Link abrufbar:

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

### **Kontaktverbot für Ansammlungen mit mehr als zwei Personen**

- Ansammlungen von mehr als zwei Personen im öffentlichen Raum sind grundsätzlich verboten
- Ausgenommen werden sollen Familien sowie im Haushalt lebende Personen.
- Verstöße gegen das Kontaktverbot sollen von Ordnungsbehörden und Polizei kontrolliert und sanktioniert werden
- Gastronomie, Frisöre sowie Kosmetik-Studios sollen geschlossen bleiben
- Freizeitanlagen, Grillplätze und touristische Ziele bleiben geschlossen
- Hilfe für andere sowie individueller Sport und Bewegung an der frischen Luft seien weiterhin möglich
- Ausübung beruflicher Tätigkeiten, einschließlich der erforderlichen Bewirtschaftung landwirtschaftlicher und forstwirtschaftlicher Flächen, bleiben erlaubt
- Medizinisch dringend erforderliche ambulante oder stationäre Versorgungsleistungen, wie z. B. Arztbesuche oder Krankenhausaufenthalte, sind weiterhin erlaubt
- Teilnahme an Blutspenden bleibt weiterhin erlaubt.
- Der Besuch im Rahmen des Umgangs- und Sorgerechts bleibt im jeweiligen privaten Bereich erlaubt
- Betreuung hilfsbedürftiger Personen und Minderjähriger bleibt erlaubt
- Teilnahme an Hochzeiten im engsten Familienkreis bleibt erlaubt.
- Begleitung Sterbender und Teilnahme an Trauerfeiern im engsten Familienkreis bleiben erlaubt
- Wahrnehmung seelsorgerischer Betreuung durch einzelne Geistliche ist erlaubt

- Begleitung und Abholung von Kindern in Rahmen der Notbetreuung an Schulen und Kindertagesstätten bleibt gestattet
- Besuch von Behörden und Gerichten und anderen Hoheitsträgern bleibt gestattet.
- Versorgung, Betreuung und Ausführung von selbstgehaltenen Tieren oder Tieren, bei denen eine Versorgungspflicht besteht, bleibt erlaubt.
- Ausgenommen ist auch die unmittelbare Gefahrenabwehr für das Leben oder die körperliche Unversehrtheit einer Person oder des Eigentums sowie vergleichbare Notlagen
- Ausgenommen sind Verhaltensweisen, die auf Anordnung einer Behörde, eines anderen Verwaltungsträgers oder eines Gerichtes zu erfolgen sind.
- Gestattet ist der Aufenthalt im öffentlichen Raum zum Zwecke der Berichterstattung durch Presse- und Medienvertreter.

## **Geschäfte des täglichen Bedarfs bleiben - auch sonntags - geöffnet**

- Offen bleiben Geschäfte des täglichen Bedarfs wie z.B. Einzelhandelsbetriebe für Lebens- und Futtermittel, Wochenmärkte, Lieferdienste, Apotheken, Sanitätshäuser, Drogerien, Tankstellen sowie Banken und Sparkassen, Poststellen, Zeitungsverkauf, Waschsalons und der Großhandel
- Zusätzlich sind Sonntagsverkaufsverbote für diese Läden bis auf Weiteres grundsätzlich ausgesetzt
- Alle anderen Geschäfte bleiben zu
- Weitere Details: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

## **Schließung von Einrichtungen mit Publikumsverkehr**

- Spielplätze
- Bars, Clubs, Diskotheken
- Theater, Opern, Konzerthäuser, Museen
- Messen, Ausstellungen, Freizeit- und Tierparks und Anbieter von Freizeitaktivitäten (drinnen und draußen!), Spezialmärkte, Spielhallen, Spielbanken, Autowaschanlagen, Wettannahmestellen, Prostitutionsstätten, Bordelle
- Einrichtungen in denen Sportbetrieb stattfindet: Sportanlagen, Schwimm- und Spaßbädern
- Fitnessstudios

- weitere Verkaufsstellen des Einzelhandels, insbesondere Outlet-Center
- Weitere Details: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>
- Einrichtungen des Gesundheitswesens bleiben unter Beachtung der gestiegenen hygienischen Anforderungen geöffnet.

## **Schließung gastronomischer Betriebe für Publikumsverkehr**

- Restaurants, Speisegaststätten, Systemgastronomie, Imbisse und Mensen und dergleichen sind für den Publikumsverkehr zu schließen
- Die Lieferung und das Abholen mitnahmefähiger Speisen für den Verzehr zu Hause bleibt erlaubt. Die Öffnungszeiten sind auf 6 Uhr bis 18 Uhr begrenzt
- Der Verzehr ist innerhalb eines Umkreises von 50 Metern zu diesen Betrieben unzulässig
- Weitere Details: [Erlass des Niedersächsischen Gesundheitsministeriums zur Schließung von Restaurants, Speisegaststätten und Mensen vom 20.03.2020](#)

## **Einschränkung von Zusammenkünften**

- Verboten werden Zusammenkünfte in Vereinen und sonstigen Sport- und Freizeiteinrichtungen.
- Außerdem sind auch Volkshochschulen, Musikschulen und sonstigen öffentlichen und privaten Bildungseinrichtungen geschlossen!
- Zusammenkünfte in Kirchen, Moscheen, Synagogen und die Zusammenkünfte anderer Glaubensgemeinschaften dürfen nicht mehr stattfinden!

## **Ausweitung von Besuchsverboten für Krankenhäuser, Pflegeheime etc.**

- Auflagen für Besuchsregelungen für Krankenhäuser, Pflegeheime und ähnliche Einrichtungen. Möglich sei z.B. eine Besuchszeit von maximal einmal am Tag für eine Stunde. Menschen mit Atemwegsinfektionen sollen Besuche untersagt werden.
- Zudem gelte für diese Bereiche sowie für Universitäten, Schulen und Kindergärten ein generelles Betretungsverbot für alle, die sich in den letzten

14 Tagen in Risikogebieten im Ausland oder besonders betroffenen Regionen im Inland aufgehalten haben.

## Strenge Auflagen für weitere Bereiche

- **Dienstlich** Übernachtungs-Angebote wahrzunehmen, wird nicht verboten sein. Aber solche Angebote dürfen **nicht für touristische Zwecke** genutzt werden.
- Für Touristen gilt ein Besuchs-Verbot der niedersächsischen Inseln
- Für Bau-, Garten- und Tierbedarfsmärkte werden strengere Auflagen erlassen, vor allem um Warteschlangen zu vermeiden. Wer wann Zutritt hat, soll genau geregelt werden.

## Wichtige Allgemeine Verhaltensregeln

Neben den juristisch relevanten Verboten, Ausnahmen-Regelungen und Verfügungen gibt es darüber hinaus folgende - extrem wichtigen - allgemeinen Verhaltensregeln, die JEDER unbedingt einhalten sollte:

- **Abstand halten (sehr wichtig!)**  
In öffentlichen Räumen, Straßenbahn, Supermarkt, etc. muss eine Abstand von 1,5 bis 2 Metern eingehalten werden. Bei einem Abstand von 2 Metern ist eine Übertragung des Virus nahezu ausgeschlossen.
- **Hände waschen (sehr wichtig!)**  
Regelmäßig, gründlich (mind. 20-40 Sek.) und mit Seife.
- **Möglichst nicht das Gesicht berühren**  
Vermeiden Sie es möglichst sich ins Gesicht zu fassen, in den Augen zu reiben etc.
- **Husten- und Niesetikette einhalten**  
Wie bei der Grippe und anderen akuten Atemwegsinfektionen sind die wichtigsten Maßnahmen, um sich vor Infektionen zu schützen, regelmäßiges Händewaschen, richtiges Husten und Niesen (Husten-Etikette einhalten)

- **Soziale Kontakte auf ein absolutes Minimum reduzieren (s. auch oben)**  
Am besten vermeiden Sie, wo möglich, soziale Kontakte. Damit tragen Sie wesentlich dazu bei, die Anzahl der Infektionen möglichst gering zu halten. Daher wurden vorsorglich auch alle Schulen, Kitas und weitere staatliche Einrichtungen geschlossen. Für Altenheime und Krankenhäuser gibt das Sozialministerium die Empfehlung, auf Besuche möglichst zu verzichten.
- **Oma und Opa sind gerade schlechte Babysitter**  
Auch wenn Kitas schließen: Oma und Opa sind als Babysitter jetzt eigentlich tabu. Denn auch Kinder können sich ebenso häufig mit dem Virus infizieren, wenngleich (zum Glück) meist weniger Symptome zeigen. Sie sind aber ebenso Überträger des Virus.
- **Rücksicht nehmen und Solidarität zeigen**  
Achten Sie auf ihre Gesundheit, um zu vermeiden, andere anzustecken. Schauen Sie in Ihrer Umgebung, ob/wo man ggf. Menschen helfen kann, die zur Risiko-Zielgruppe (ältere oder vorerkrankte Menschen) gehören (z.B. Einkaufen gehen, Telefon-Kontakt halten etc.).
- Es geht darum, möglichst die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen - damit das Gesundheitssystem nicht so schnell an seine Grenzen kommt. **Der Schutz für besonders gefährdete Risiko-Gruppen, d.h. ältere Menschen und chronisch Vorerkrankte, sollte nun oberste Priorität haben.**

*Corona Regulations in Lower Saxony*

## **What is permitted - what isn't?**

Over the last few days, many measures have been gradually adopted to contain the corona crisis and protect the population. We have compiled the most important rules for you once again.

In the following you will find a list of the decrees and bans for Lower Saxony that have been passed so far. This list will be continuously expanded or adapted according to the legal situation. For further details, the decrees of the State of Lower Saxony can be accessed via the following link:

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

### **Contact ban for gatherings of more than two people**

- Gatherings of more than two persons in public space are principally prohibited.
- Families and persons living in the household are to be exempted.
- Violations of the contact ban are to be controlled and sanctioned by regulatory authorities and the police.
- Catering services, hairdressers as well as beauty salons are to remain closed.
- Leisure facilities, barbecue areas and tourist destinations remain closed.
- Assistance to others as well as individual sports and exercise in the fresh air should still be possible.
- The pursuit of professional activities, including the necessary cultivation of agricultural and forestry land, remains permitted.
- Outpatient or inpatient care services that are medically urgently required, such as trips to the doctor or hospital stays, are still permitted.
- Participation in blood donations remains permitted.
- Visits within the scope of contact and custody rights remain permitted in the individual private sphere.

- Care of needy persons and minors remains permitted.
- Participation in weddings in the immediate family remains permitted.
- Accompanying the dying and participation in funeral ceremonies within the immediate family remains permitted.
- Pastoral care by individual clergymen is permitted.
- Accompanying and picking up children in the context of emergency care at schools and day care centres remains permitted.
- Visits to authorities and courts and other sovereign bodies remain permitted.
- The care, nursing and walking of self-owned animals or animals for which a duty of care exists remains permitted.
- The emergency response to immediate threats to the life or physical integrity of a person or property as well as comparable emergencies is also exempted.
- Conduct that is to be carried out on the order of a public authority, another administrative body or a court is exempted.
- It is permitted for press and media representatives to stay in public places for the purpose of media coverage.

## **Shops for daily needs remain open - even on Sundays**

- Shops for daily needs such as retail outlets for food and animal feed, weekly markets, delivery services, pharmacies, medical supply stores, drugstores, petrol stations as well as banks and savings banks, post offices, newspaper sales, laundry services and wholesale trade remain open.
- In addition, Sunday sales bans for these shops are generally suspended until further notice.
- All other businesses remain closed.
- For further details: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

## **Closure of establishments open to the public**

- Playgrounds
- Bars, clubs, discotheques
- theatres, opera houses, concert halls, museums



- Trade fairs, exhibitions, leisure parks and zoos and providers of leisure activities (indoors and outdoors!), special markets, amusement arcades, casinos, car washes, betting shops, prostitution facilities, brothels
- Facilities where sports activities take place: sports facilities, swimming pools and fun pools
- Fitness studios
- Other retail outlets, especially outlet centres
- For further details: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

Health care facilities remain open in compliance with the increased hygiene requirements.

### **Closure of catering establishments open to the public**

- Restaurants, dining places, system catering, snack bars, canteens and the like shall be closed to the public.
- The delivery and collection of takeaway food for consumption at home remains permitted. The opening hours are limited to 6 am to 6 pm.
- Consumption is prohibited within a 50-metre radius of such establishments.
- For further details: [Erlass des Niedersächsischen Gesundheitsministeriums zur Schließung von Restaurants, Speisegaststätten und Mensen vom 20.03.2020](#)

### **Restriction of gatherings**

- Gatherings in clubs and other sports and leisure facilities will be prohibited.
- Furthermore, adult education centres, music schools and other public and private educational institutions are also closed!
- Gatherings in churches, mosques, synagogues and the meetings of other religious communities are no longer allowed to take place!

## Extension of visiting bans for hospitals, nursing homes, etc.

- Requirements for visiting arrangements for hospitals, nursing homes and similar establishments. For example, a maximum of one visit per day for one hour be possible. People with respiratory tract infections should be prohibited from visiting.
- In addition, a general ban on entering these areas, as well as universities, schools and kindergartens, should apply to all those who have been in risk areas abroad or in particularly affected regions in Germany in the last 14 days.

## Strict requirements for other areas

- It will not be forbidden to make use of overnight accommodation offers **on business**. But such offers may **not be used for tourist purposes**.
- Tourists are prohibited from visiting the islands of Lower Saxony.
- Stricter requirements will be imposed on DIY, garden and pet supplies stores, mainly to avoid queues. Who has access and when is to be precisely regulated.

## Important general rules of conduct

In addition to the legally relevant prohibitions, exemptions and decrees, there are also the following - extremely important - general rules of conduct, which EVERYONE should observe without fail:

- **Keep your distance (very important!).**  
In public spaces, tram, supermarket, etc., a distance of 1.5 to 2 meters must be kept. At a distance of 2 metres, a transmission of the virus is almost impossible.
- **Wash your hands (very important!).**  
Regularly, thoroughly (at least 20-40 sec.) and with soap.
- **If possible, do not touch the face.**  
Avoid touching your face, rubbing your eyes, etc.

- **Keep to the cough and sneeze etiquette.**  
As with influenza and other acute respiratory infections, the most important measures to protect yourself from infection are regular hand washing, proper coughing and sneezing (coughing etiquette).
- **Reduce social contacts to an absolute minimum (also see above)**  
It is best to avoid social contacts where possible. In this way, you make a significant contribution to keeping the number of infections as low as possible. For this reason, all schools, day-care centres and other state institutions have been closed as a precautionary measure. For old people's homes and hospitals, the Ministry of Social Affairs recommends that visits should be avoided where possible.
- **Grandma and grandpa are bad babysitters at the moment.**  
Even if day-care centres close: Grandma and Grandpa are actually taboo as babysitters now. For children can also get infected with the virus just as often, although (fortunately) they usually show fewer symptoms. But they are also carriers of the virus.
- **Show consideration and solidarity**  
Take care of your health to avoid infecting others. Look in your surroundings to see if/where you can help people who belong to the risk target group (elderly or pre-sick people) (e.g. go shopping; keep in touch by telephone, etc.).
- The aim is to slow down the spread of the virus as far as possible - so that the health system does not reach its limits so quickly. **The protection of particularly vulnerable risk groups, i.e. the elderly and the chronically ill, should now have top priority.**

*Réglementations relatives au Corona en Basse-Saxe*

## **Qu'est-ce qui est permis – qu'est-ce qui ne l'est pas ?**

Ces derniers jours, un certain nombre de mesures ont été prises successivement pour endiguer la crise du Corona et pour protéger la population. Nous avons récapitulé les règles les plus importantes à votre attention.

Veillez trouver ci-après une liste des ordonnances et interdictions édictées jusqu'à maintenant en Basse-Saxe. Cette liste est agrandie en permanence ou actualisée en fonction de la situation juridique. Pour plus de détails, veuillez consulter les ordonnances du land de Basse-Saxe au lien suivant :

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

### **Interdiction de contact pour les rassemblements de plus de deux personnes**

- Les rassemblements de plus de deux personnes dans l'espace public sont foncièrement interdits.
- En sont exceptées les familles ainsi que les personnes vivant dans le même foyer.
- Les infractions à l'interdiction de contact sont contrôlées et sanctionnées par les autorités du maintien de l'ordre public et par la police.
- Les restaurants, les salons de coiffure et les instituts de beauté doivent rester fermés.
- Les centres de loisir, les espaces barbecue et les lieux touristiques demeurent fermés.
- L'aide à autrui ainsi que le sport individuel et le mouvement en plein air demeurent possibles.

- L'exercice d'activités professionnelles, y compris la culture nécessaire des surfaces agricoles et forestières, demeurent autorisés.
- Les prestations de soins ambulatoires ou stationnaires médicalement urgents tels que rendez-vous médicaux ou séjours hospitaliers demeurent autorisés.
- La participation aux dons du sang demeure autorisée.
- La visite dans le cadre du droit de visite et de garde demeure autorisée dans le domaine privé respectif.
- L'aide aux personnes nécessiteuses et aux mineurs demeure autorisée.
- La participation à des mariages dans le cercle familial le plus strict demeure autorisée.
- L'accompagnement des mourants et la participation à des obsèques dans le cercle familial le plus strict demeurent autorisés.
- L'exercice du suivi pastoral par des membres du clergé est autorisé.
- Amener et récupérer les enfants dans le cadre de la garde d'urgence dans les écoles et les crèches demeure autorisé.
- Les démarches auprès d'administrations et de tribunaux et autres autorités demeurent autorisées.
- Nourrir, prendre soin et faire sortir ses propres animaux ou les animaux soumis à une obligation d'assistance demeure autorisé.
- Y fait aussi exception la prévention directe des risques pour la vie ou l'intégrité physique d'une personne ou de la propriété, ainsi que des situations d'urgence comparables.
- Y font exception les comportements qu'il faut suivre sur ordonnance d'une autorité, d'une autre autorité administrative ou d'un tribunal.
- Il est permis de séjourner dans l'espace public à des fins de compte rendu par les représentants de la presse et des médias.

## Les magasins de première nécessité restent ouverts, même le dimanche

- Les magasins de première nécessité restent ouverts, à savoir le commerce de détail alimentaire et d'aliments pour animaux, les marchés hebdomadaires, les services de livraison, les pharmacies, les magasins sanitaires, les drogueries, les stations-service, ainsi que les banques et les caisses d'épargne, les bureaux de poste, les kiosques à journaux, les laveries et le commerce de gros.
- Les interdictions de vente dominicales sont suspendues jusqu'à nouvel ordre pour ces commerces.
- Tous les autres commerces restent fermés.
- Pour plus de détails : <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

## Fermeture des lieux publics

- Aires de jeux
- Bars, clubs, discothèques
- Théâtres, opéras, salles de concerts, musées
- Foires, expositions, parcs de loisir, zoos et prestataires d'activités de loisir (d'intérieur et en plein air !), marchés spécialisés, halles de jeux, casinos, stations de lavage de voitures, bureaux de paris, lieux de prostitution, maisons de tolérance
- Sites sportifs : centres de sport, piscines et centres de loisirs aquatiques
- Salles de musculation
- Autres points de vente du commerce de détail, en particulier outlet center
- Pour plus de détails : <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>
- Les centres de santé restent ouverts en respectant les règles d'hygiène renforcées.

## Fermeture des lieux de gastronomie au public

- Restaurants, cafés-restaurants, restauration rapide, snack-bars, cantines et autres sont fermés au public.
- Livrer et aller chercher des plats prêts à emporter pour la consommation à domicile demeure autorisé. Les heures d'ouverture sont limitées de 06h00 à 18h00.
- La consommation est illicite dans un rayon de 50 mètres de ces commerces.
- Pour plus de détails : *Erlass des Niedersächsischen Gesundheitsministeriums zur Schließung von Restaurants, Speisegaststätten und Mensen vom 20.03.2020*

[Ordonnance du ministère de la Santé de Basse-Saxe sur la fermeture des restaurants, des cafés-restaurants et des cantines du 20/03/2020]

## Restriction des rassemblements

- Les rassemblements dans les associations et autres centres de sport et de loisir sont interdits.
- De plus, les universités populaires, les écoles de musique et autres centres de formation publics et privés sont fermés !
- Les rassemblements dans les églises, les mosquées, les synagogues et les rassemblements d'autres communautés religieuses ne peuvent plus avoir lieu!

## Extension des interdictions de visites pour les hôpitaux, les maisons de retraite, etc.

- Consignes pour la réglementation des visites en milieu hospitalier, dans les maisons de retraite et institutions similaires. Un temps de visite d'une heure par jour maximum est possible. Les visites sont interdites pour les personnes atteintes d'infections respiratoires.
- De plus, pour ces zones comme pour les universités, les écoles et les jardins d'enfants, une interdiction d'accès générale est en vigueur pour toutes les personnes qui ont séjourné au cours des 15 derniers jours dans des régions à risque à l'étranger ou dans des régions du territoire national particulièrement touchées.

## Consignes strictes pour des domaines supplémentaires

- Il ne sera pas interdit d'accepter des offres de nuitée **de service**. Mais ces offres ne peuvent pas être utilisées à des  **fins touristiques**.
- Pour les touristes, une interdiction de visite des îles de Basse-Saxe est en vigueur.
- Pour les magasins de bricolage, de jardinage et de produits animaliers, des consignes plus strictes seront édictées, surtout pour éviter les files d'attente. Il faudra réglementer exactement qui a accès et quand.

## Règles de comportement générales importantes

En dehors des interdictions, des réglementations exceptionnelles et des dispositions pertinentes sur le plan juridique, il existe en plus les règles de comportement générales suivantes, et extrêmement importantes, que CHACUN devrait absolument respecter:

- **Garder ses distances (très important !)**  
Dans les lieux publics, le tramway, au supermarché etc., il faut respecter un écart de 1,5 à 2 mètres. Avec un écart de 2 mètres, la transmission du virus est pratiquement exclue.
- **Se laver les mains (très important !)**  
Régulièrement, avec soin (20-40 sec. min.) au savon.
- **Ne pas se toucher le visage si possible**  
Évitez si possible de vous toucher le visage, de vous frotter les yeux, etc.
- **Respecter les règles en cas de toux et d'éternuement**  
Comme en cas de grippe et d'autres infections graves des voies respiratoires, les mesures essentielles pour se protéger des infections sont de se laver régulièrement les mains et de tousser et d'éternuer en respectant les principes en vigueur.



- **Réduire les contacts sociaux à un strict minimum (v. plus haut)**  
Le mieux est d'éviter le plus possible tous contacts sociaux. Vous contribuez ainsi à maintenir aussi bas que possible le nombre des infections. C'est pourquoi les écoles, jardins d'enfants et autres établissements publics ont été fermés par mesure de précaution. Pour les maisons de repos et les hôpitaux, le ministère des Affaires sociales recommande de renoncer aux visites si possible.
- **Papi et mamie ne sont pas les bons baby-sitters en ce moment**  
Même si les crèches ferment, papi et mamie n'ont pas le droit de garder les enfants. Car les enfants peuvent eux aussi attraper le virus, le plus souvent sans manifester de symptômes (heureusement). Mais ils sont porteurs du virus.
- **Faire preuve d'attention et être solidaire**  
Veillez sur votre santé pour éviter de contaminer les autres. Regardez dans votre environnement si/où vous pouvez aider les personnes qui font partie des groupes à risque (personnes âgées ou avec des antécédents) en allant par exemple faire les courses, en maintenant un contact par téléphone, etc.).
- Le but est de ralentir le plus possible la propagation du virus afin de ne pas surcharger trop vite le système de santé. **La protection des groupes à risque particulièrement concernés, à savoir des personnes âgées et atteintes de maladies chroniques, doit désormais être la priorité absolue.**

## *Aşağı Saksonya'da Korona Düzenlemeleri*

### **Müsaade edilenler - edilmeyenler nelerdir?**

Son günlerde Korona krizini sınırlandırmak ve halk sağlığını koruyabilmek için peyderpey çok sayıda uygulama kararlaştırıldı. Bunların arasındaki en önemli kuralları burada sizler için derledik.

Aşağı Saksonya eyaleti için şu ana kadar çıkartılmış kararname ve yasakların bir listesi aşağıda verilmiştir. Bu liste düzenli olarak genişletiliyor veya yasal duruma bağlı olarak güncelleniyor. Diğer detaylar için Aşağı Saksonya eyaletinde çıkarılan kararnamelere aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz:

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

### **İki kişiden fazla toplanma ve sosyal temas yasağı**

- Kamuya açık alanlarda ikiden fazla kişinin bir araya toplanması esas itibarı ile yasaktır.
- Aile ve aynı hanede yaşayan kişilerin istisna kapsamında bu hüküm dışında tutulması öngörülmüştür.
- Sosyal temas yasağı ihlalleri, polis ve zabıta tarafından kontrol edilecek ve gerekli olması halinde ceza uygulanacaktır.
- Lokantacılık işletmeleri, berber ve güzellik salonları kapalı kalacaktır.
- Eğlence tesisleri, mangal alanları ve turistik hedefler kapalı kalmaya devam edecektir.
- Üçüncü şahıslara yardım, bireysel spor aktiviteleri ve temiz havada hareket ise mümkün olacaktır.
- Tarım ve ormancılık işletmelerindeki gerekli çalışmalar dahil olmak üzere; mesleki faaliyetlerin sürdürülmesine izin verilmiştir.
- Hekim randevusu veya hastanede tedavi gibi tıbbi açıdan gerekli acil ayakta veya yatılı sağlık hizmetlerin verilmesine de müsaade edilmektedir.

- Kan bağışı kampanyalarına katılıma da müsaade edilmiştir.
- Velayet hakkı kapsamındaki şahsi ilişki tesisi ve ziyaret hakkının kişiye özel alanlarda kullanılmaya devam edilmesine izin verilmiştir.
- Yardıma muhtaç insanlara ve reşit olmayanlara refakat edilmesine de hala müsaade edilmektedir.
- En yakın aile çevresinde düğünlere katılmaya müsaade edilmektedir.
- En yakın aile çevresinde ölüm döşeğindekiilere refakat ve cenaze törenlerine katılım mümkündür.
- Tek bir din yetkilisi tarafından psikolojik ve manevi destek sağlanmasına izin verilmiştir.
- Acil durum nedeniyle okul ve gündüz bakım evindeki çocuklara refakat edilmesi ve çocukların buralardan alınmalarına izin verilmiştir.
- Resmi daire ve mahkemeler ile diğer makamlara yapılacak ziyaretlere müsaade edilmiştir.
- Kendi hanenizde baktığınız veya bakmakla yükümlü olduğunuz hayvanların bakımına, bunlara refakat edilmesine ve gezdirilmesine müsaade edilmektedir.
- Bir kişinin hayatını veya beden sağlığını veya mal varlığını doğrudan etkileyen bir tehlikenin ve benzer bir acil durumun savulması, bu hükümler dışındadır.
- Bir resmi daire, diğer bir idari makam veya bir mahkeme talimatına istinaden yerine getirilmesi gerekli davranış şekilleri, bu hükümler dışındadır.
- Basın ve yayın temsilcileri tarafından muhabirlik amacıyla kamuya açık alanlarda bulunulmasına izin verilmiştir.

## **Günlük ihtiyaca hitap eden dükkanlar - pazar günleri dahil - açık kalıyor**

- Gıda maddesi ve yem satan perakendecilik işletmeleri, haftalık pazarlar, kargo hizmetleri, eczaneler, medikalçiler, kozmetikçiler, benzin istasyonları ile bankalar ve tasarruf sandıkları, Postaneler, gazete bayileri, çamaşırhaneler ve toptancılar açık kalmaya devam edecektir.
- Buna ek olarak bu tür dükkanların sahip oldukları pazar günleri satış yasağı da bir sonraki emre kadar kaldırılmıştır.
- Bunların haricindeki dükkanların tamamı kapalı kalacaktır.
- Diğer detaylar için bkz.: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

## Kamuya açık Müesseslerin kapatılması

- Oyun parkları
- Barlar, kulüpler, diskotekler
- Tiyatro, opera, konser salonları, müzeler
- Fuarlar, sergiler, eğlence parkları ve hayvanat bahçeleri ile (içeride ve dışarıda!) boş zaman aktivitesi sunan mekanlar, oyun salonları, kumarhaneler, araba yıkama tesisleri, bahis kabul mekanları, fuhuş mekanları, genelevler
- Spor faaliyetinde bulunulan mekanlar: Spor tesisleri, yüzme ve eğlence havuzları
- Fitness stüdyoları
- Özellikle outlet center'ler olmak üzere diğer perakendecilik dükkanları
- Diğer detaylar için bkz.: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>
- Sağlık ile ilgili kurumlar artan hijyen şartları dikkate alınmak kaydıyla açık kalacaklardır.

## Kamuya açık Lokantacılık İşletmelerinin kapatılması

- Restoranlar, lokantalar, sistematik gastronomi işletmeleri, büfeler ile yemek salonları ve benzerleri müşteri trafiğine kapatılacaktır.
- Paketlenebilir yiyeceklerin evde tüketilmesi üzere teslim edilmesi ve teslim alınmasına ise müsaade edilmektedir. Çalışma saatleri saat 6 ile 18 arası olmak üzere sınırlandırılmıştır.
- Yemeklerin bu tür işletmelerin 50 metreden daha yakın çevresinde tüketilmesine izin verilmemiştir.
- Diğer detaylar: [Aşağı Saksonya Eyaleti Sağlık Bakanlığının restoran, lokanta ve yemek salonlarının kapatılmasına ilişkin 20.03.2020 tarihli kararnamesi](#)

## Toplanma kısıtlaması

- Dernek, kulüp ve diğer spor ve boş zaman müesseselerine toplanma yasağı getirilmiştir.

- Halk eğitim okulları, müzik okulları ve diğer resmi ve özel eğitim kurumları da aynı şekilde kapalı kalacaklardır!
- Kilise, Cami, Sinagoglarda toplanma ile diğer inanç cemaatlerinin toplanmasına artık müsaade edilmemektedir!

## **Hastane, bakım yurtları vb. gibi yerlerde ziyaretçi yasağının genişletilmesi.**

- Hastane, bakım yurtları ve benzer kurumlarda ziyaretçi düzenlemesine ilişkin şartlar: Örneğin günde azami bir defa olmak üzere bir saatlik bir ziyaret mümkün olabilir. Solunum yolu enfeksiyonuna sahip insanlara ziyaret yasağı getirilmeli.
- Buna ilaveten, son 14 gün içerisinde yurtdışındaki riskli bölgelerde veya ülke içinde özel olarak etkilenmiş bölgelerde bulunmuş kişiler için bu alanlar ile üniversitelere, okullara ve kreşlere genel bir giriş yasağı geçerlidir.

## **Diğer alanlar için katı kurallar**

- **Görevi** gereği konaklama hizmetlerinden faydalanmak yasak olmayacaktır. Fakat bu tür imkanların **turistik amaçlı kullanılmasına** müsaade edilmemektedir.
- Turistlerin Aşağı Saksonya adalarını ziyaret etmeleri yasaktır.
- Öncelikle bekleme kuyruklarının oluşmasını önlemek için, yapı, bahçe ve hayvan ihtiyaç malzemeleri satan marketlere katı şartlar getirilecektir. Kimin ne zaman girebileceği detaylı olarak düzenlenmelidir.

## **Önemli genel davranış kuralları**

Yasal olarak önem arz eden yasaklar, istisna düzenlemeleri ve talimatların yanı sıra **HERKESİN** mutlaka uyması gereken aşağıdaki olağanüstü öneme sahip genel davranış kuralları da dikkate alınmalıdır:

- **Mesafeyi koruyunuz (çok önemli!)**  
Kamuya açık alanlarda, tramvayda, süpermarkette, vs. en az 1,5 ila 2 metre sosyal mesafe korunmalıdır. 2 metrelik bir mesafeden virüsün bulaştırılması neredeyse mümkün değildir.
- **Ellerinizi yıkayınız (çok önemli!)**  
Düzenli olarak sabunla derinlemesine (en az 20-40 saniye.) yıkayınız.
- **Mümkün olduğunca elinizi yüzünüze götürmeyiniz.**  
Mümkün olduğunca yüzünüze ellememeye, gözünüzü ovalamamaya vs. dikkat ediniz.
- **Öksürme ve hapşırma görgü kurallarına riayet ediniz.**  
Grip ve diğer akut solunum yolu enfeksiyonlarında da olduğu gibi, ellerin düzenli olarak yıkanması, doğru öksürme ve hapşırma davranışı enfeksiyondan korunmanın en etkili yoludur (Öksürme görgü kurallarına riayet).
- **Sosyal teması mutlak minimuma indirgeyiniz (üste de bakınız).**  
Mümkün olan her yerde sosyal temastan kaçınmak en güzeldir. Bu şekilde enfeksiyon sayısının mümkün olduğunca düşük tutulmasına katkıda bulunursunuz. Bu nedenle önlem olarak tüm okular, kreşler ve diğer devlet kurumları kapatılmıştır. Huzur evi ve hastaneler için Sosyal İşler Bakanlığı, mümkün olduğunca ziyaretçi almama tavsiyesinde bulunmaktadır.
- **Nine ve dede şu an çocuklara bakacak en kötü seçenek** Kreşler kapatılıyor olsalar dahi: Bebek bakıcılığı için nine ve dede aslında şu an tabudur. Çünkü, her ne kadar genelde daha az semptom gösteriyor olsalar bile, çocuklar da aynı sıklıkla bu virüs enfeksiyonuna maruz kalabiliyor, böylelikle virüs taşıyıcısı olabiliyorlar.
- **Saygı ve dayanışma**  
Diğerlerine bulaştırmamak için, sağlığınıza dikkat ediniz. Etrafınızda, risk grubuna (yaşlı veya hastalık hikayesi olanlar) dahil olup yardıma ihtiyaç duyan insanlar olup olmadığına bakınız (örn. alışverişlerini hallediniz, telefonla irtibat kurunuz vs.).
- Burada, sağlık sisteminin limitlerine ulaşmasını, bunun için de virüsün yayılmasını mümkün olduğunca kısıtlamaya çalışılmaktadır. **Özel risk grubuna dahil insanların, yani yaşlı ve kronik hastalık hikayesine sahip olan insanların korunması, en üst önceliğe sahip olmalıdır.**

*Запреты и разрешения в Нижней Саксонии в связи с пандемией коронавируса*

## **Что разрешено, а что - нет?**

В последние дни одна за другой приняты многочисленные меры для борьбы с пандемией коронавируса и для защиты населения. Мы собрали для вас важнейшие правила, связанные с этим.

Ниже вы найдете перечень указов и запретов, принятых до сих пор в Нижней Саксонии. Этот список будет постоянно расширяться или изменяться в соответствии с правовой ситуацией. Для дополнительной информации см. указы правительства Нижней Саксонии здесь:

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

### **Запрет контактов и групп более, чем двух лиц**

- На улицах и в общественных местах запрещено находиться более чем двум людям вместе.
- Исключение разрешено для семей и лиц, живущих в одном домашнем хозяйстве.
- Нарушения этого запрета контактов должны контролироваться и наказываться учреждениями охраны порядка и полицией.
- Предприятия общественного питания, парикмахерские и косметические салоны должны оставаться закрытыми.
- Места проведения досуга, площадки для гриля и туристические цели остаются закрытыми.
- Помощь другим людям, а также индивидуальные занятия спортом и прогулки на свежем воздухе по-прежнему разрешены.
- Осуществление профессиональной деятельности, включая необходимое ведение сельскохозяйственных и лесохозяйственных работ, разрешено.
- Необходимые срочные медицинские амбулаторные и стационарные мероприятия, например, посещение врачей или нахождение в больнице, по-прежнему разрешены.

- Сдача крови донорами остается разрешенной.
- Посещение в рамках осуществления права общения с ребенком и воспитания ребенка в соответствующей приватной сфере разрешено.
- Забота о лицах, нуждающихся в помощи, и о несовершеннолетних разрешена
- Участие в свадьбах разрешено в узком семейном кругу.
- Прощание с умирающими и участие в похоронах разрешено в узком семейному кругу.
- Личная поддержка верующих одиночными священнослужителями разрешена
- Сопровождать и забирать детей в рамках специально организованного посещения детьми школ и детских садов разрешено.
- Посещение учреждений, судов и других органов власти по-прежнему разрешено.
- Обеспечение, уход и выгуливание собственных животных или животных, в отношении которых имеется такая обязанность, остается разрешенным.
- Исключением из запретов является также непосредственная защита от опасности для жизни и здоровья лица или собственности, а также подобные экстренные ситуации.
- Исключены из запретов также действия, осуществляемые по требованию органа власти, государственного учреждения или суда.
- Разрешено находиться в общественных местах представителям средств массовой информации при осуществлении профессиональной деятельности.



## Магазины товаров повседневной потребности продолжают работать - также в воскресенье

- Продолжают работать магазины товаров повседневной потребности, например, магазины розничной торговли продуктами питания и кормами, еженедельные рынки, службы снабжения, аптеки, магазины товаров медицинского и лечебно-профилактического назначения, магазины парфюмерно-галантерейных и аптекарских товаров, автозаправочные станции, банки, сберегательные кассы, почтовые отделения, газетные киоски, прачечные и предприятия оптовой торговли.
- Кроме того, пока что отменен запрет работы указанных выше магазинов и предприятий в воскресенье.
- Все остальные магазины остаются закрытыми.
- См. дополнительную информацию здесь:  
<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

## Заккрытие организаций и предприятий с приемом посетителей

- Игровые площадки
- Бары, клубы, дискотеки
- Театры, оперы, концертные залы, музеи
- Ярмарки, выставки, парки досуга и зоопарки, а также предприятия, предлагающие услуги досуга (в помещении и на воздухе), специальные рынки, игорные залы, казино, станции мойки автомобилей, букмекерские конторы, центры уличной проституции, бордели
- Места занятия спортом: спортивные центры, спортивные бассейны и бассейны для досуга
- Тренажерные залы
- Прочие торговые точки розничной торговли, в частности, аутлет-центры
- См. дополнительную информацию здесь:  
<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

- Учреждения системы здравоохранения остаются открытыми при соблюдении повышенных гигиенических требований.

## **Заккрытие предприятий общепита для приема людей**

- Рестораны, предприятия общепита, системная гастрономия, закусочные, столовые и т. п. необходимо закрыть для приема людей.
- Разрешается поставлять и забирать готовую пищу для еды дома. Рабочее время указанных заведений ограничено с 6 до 18 часов.
- Запрещается принимать пищу в радиусе 50 метров от этих предприятий.
- См. дополнительную информацию здесь: *Erlass des Niedersächsischen Gesundheitsministeriums zur Schließung von Restaurants, Speisegaststätten und Mensen vom 20.03.2020*

## **Ограничение собраний и встреч**

- Запрещены собрания и встречи в объединениях и прочих спортивных организациях и организациях досуга.
- Кроме того, закрыты вечерние, музыкальные школы и прочие государственные и частные учебные заведения!
- Собрания и встречи в церквях, мечетях, синагогах и других религиозных общинах больше не разрешаются!

## **Расширение запрета посещения больниц, домов престарелых и т. д.**

- Регламентирование посещения больниц, домов престарелых и других подобных учреждений. Разрешено, например, только одно посещение в день продолжительностью до часа. Людям с инфекциями дыхательных путей посещение должно быть отказано.
- Кроме того, для этих учреждений, а также для университетов, школ и детских садов действует общий запрет посещения для всех лиц, находившихся в последние 14 дней в регионах риска за границей или в районах Германии, особенно сильно затронутых эпидемией коронавируса.

## Строгие правила для других областей

- Не запрещено останавливаться в гостиницах **в служебных целях**. Однако, останавливаться в гостиницах **в целях туризма запрещено**.
- Для туристов действует запрет посещения островов Нижней Саксонии.
- В отношении строительных, садовых и зоомагазинов устанавливаются строгие требования, служащие, прежде всего, для исключения очередей. Необходимо точно определить, кто и когда будет иметь доступ в эти магазины.

## Важные общие правила поведения

- Помимо юридических запретов, положений, касающихся исключений, и распоряжений властей действуют следующие дополнительные - чрезвычайно важные - общие правила поведения, которые обязательно должен соблюдать **КАЖДЫЙ**:
- **Соблюдать безопасное расстояние (очень важно!)**  
В общественных помещениях, трамваях, супермаркетах и т. д. необходимо соблюдать расстояние 1,5 - 2 метра. На расстоянии 2 метров передача вируса почти исключена.
- **Мыть руки (очень важно!)**  
Регулярно, тщательно (минимум 20 - 40 секунд) и с мылом.
- **По возможности не прикасаться к лицу**  
Не прикасайтесь, по возможности, к лицу, не трите глаза и т. п.
- **Соблюдайте меры гигиены при кашле и чиханье**  
Как и при гриппе и других острых инфекциях дыхательных путей, для защиты от инфекции необходимо принимать важные меры: регулярно мыть руки, правильно кашлять и чихать, см. (*Husten-Etikette einhalten*)

- **Сокращение социальных контактов до абсолютного минимума (см. также выше)**

Лучше всего избегайте социальных контактов, где только возможно. Таким образом вы способствуете максимальному уменьшению распространения инфекции. Поэтому профилактически закрыты также все школы, детсады, ясли и другие государственные организации. Министерство по социальным вопросам рекомендует по возможности воздержаться от посещений домов престарелых и больниц.

- **Бабушка и дедушка - плохие няньки**

Даже если ясли и детсады закрываются: бабушки и дедушки сейчас не должны смотреть за детьми. Поэтому что и дети столь же часто могут быть инфицированы вирусом, хотя (к счастью) они чаще всего имеют слабо выраженные симптомы. Однако, они также являются переносчиками вируса.

- **Будьте предупредительны и проявляйте солидарность**

Берегите ваше здоровье, чтобы не заразить других. Посмотрите в вашем окружении, можете ли вы помочь другим людям, входящим в группу риска (пожилым людям или людям с заболеваниями), например, делать для них покупки, поддерживать контакт по телефону и т. д.

- Речь идет о возможности замедления распространения вируса с тем, чтобы система здравоохранения не так быстро оказалась на пределе ее возможностей. **Защита групп риска, подвергающихся особой опасности,**  
**т. е. пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями,**  
**должна теперь иметь высший приоритет.**

*Korona-regulacje w Dolnej Saksonii*

## **Co wolno - co nie?**

W ostatnich dniach uchwalono stopniowo wiele środków w celu zahamowania kryzysu korony oraz w celu ochrony ludności. Zestawiliśmy dla Państwa jeszcze raz najważniejsze reguły.

Poniżej znajdują Państwo spis dotychczas wydanych rozporządzeń i zakazów w Dolnej Saksonii. Ten spis będzie nieprzerwanie poszerzany, względnie dopasowywany zależnie od stanu prawnego. W celu uzyskania dalszych szczegółów rozporządzenia kraju związkowego Dolnej Saksonii są dostępne pod następującym odnośnikiem:

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

### **Zakaz kontaktu dla zebrań więcej niż dwóch osób**

- Zebrania więcej niż dwóch osób w miejscach publicznych są zasadniczo zakazane.
- Zakaz nie ma dotyczyć rodzin oraz osób mieszkających w gospodarstwie domowym.
- Naruszenia zakazu kontaktu mają być kontrolowane i sankcjonowane przez urzędy porządkowe i policję.
- Gastronomia, fryzjerzy oraz studia kosmetyczne powinny pozostać zamknięte.
- Obiekty rekreacyjne, miejsca do grillowania i cele turystyczne pozostają zamknięte.
- Pomoc innym oraz indywidualny sport i ruch na świeżym powietrzu są dalej możliwe.
- Wykonywanie działalności zawodowej, łącznie z niezbędnym zagospodarowaniem powierzchni rolnych i leśnych pozostają dozwolone.
- Medycznie pilnie niezbędne ambulatoryjne lub stacjonarne świadczenia opieki, jak n.p. wizyty u lekarza lub pobyty w szpitalu są dalej dozwolone.

- Udział w kwiodastwie pozostaje dalej dozwolony.
- Odwiedziny w ramach prawa do kontaktu i opieki nad dzieckiem pozostają w poszczególnym prywatnym zakresie dozwolone.
- Opieka nad osobami potrzebującymi pomocy i nieletnimi pozostaje dozwolona.
- Udział w weselach w kręgu najbliższej rodziny pozostaje dozwolony.
- Towarzystwo umierającym i udział w pogrzebach w kręgu najbliższej rodziny pozostają dozwolone.
- Udzielanie opieki duszpasterskiej przez pojedyncze osoby duchowne jest dozwolone.
- Towarzystwo dzieciom i odbieranie dzieci w ramach koniecznej opieki w szkołach i przedszkolach pozostaje dozwolone.
- Wizyty w urzędach i sądach i innych podmiotach władzy pozostają dozwolone.
- Zaopatrzenie, opieka i wyprowadzanie własnych zwierząt lub zwierząt, do których istnieje obowiązek opieki, pozostają dozwolone.
- Zakaz nie dotyczy też bezpośredniej obrony czynnej życia lub nienaruszalności cielesnej osoby lub własności oraz porównywalnych trudnych sytuacji.
- Zakaz nie dotyczy zachowań, które następują w wyniku zarządzenia urzędu, innej władzy administracyjnej lub sądu.
- Dozwolone jest przebywanie przedstawicieli prasy i mediów w miejscach publicznych w celu sprawozdania.

## **Sklepy codziennego zaopatrzenia pozostają - też w niedziele - otwarte**

- Sklepy codziennego zaopatrzenia jak n.p. sklepy handlu detalicznego artykułami spożywczymi i paszą, tygodniowe targi artykułami spożywczymi, usługi dostawcze, apteki, sklepy sanitarne, drogerie, stacje benzynowe oraz banki i kasy oszczędnościowe, poczty, punkty sprzedaży gazet, pralnie i hurtownie pozostają otwarte.
- Dodatkowo zakazy sprzedaży w niedzielę dla tych sklepów są na razie zasadniczo odroczone.
- Wszystkie inne sklepy pozostają zamknięte.

- dalsze szczegóły: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

## Zamknięcie instytucji otwartych dla interesentów

- place zabaw
- bary, kluby, dyskoteki
- teatry, opery, sale koncertowe, muzea
- targi, wystawy, parki rekreacyjne i ogrody zoologiczne i oferenci zajęć w czasie wolnym (w środku i na zewnątrz!), sklepy specjalistyczne, hale z automatami do gry, kasyna, myjnie samochodowe, miejsca przyjmowania zakładów, miejsca prostytucji, domy publiczne,
- instytucje, w których uprawia się sport: obiekty sportowe, baseny i kąpieliska
- kluby fitnessu
- inne miejsca sprzedarzy handlu detalicznego, szczególnie centra outletowe
- dalsze szczegóły: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>
- Instytucje opieki zdrowotnej pozostają otwarte z zachowaniem podwyższonych wymogów higieny.

## Zamknięcie zakładów gastronomicznych dla interesentów

- Restauracje, lokale, gastronomia systemowa, budki z jedzeniem i stołówki i lokale takiego rodzaju mają być zamknięte dla interesentów.
- Dostawa i odbiór dań na wynos w celu konsumpcji w domu pozostają dozwolone. Godziny otwarcia są ograniczone do godzin od 6 do 18.
- Konsumpcja jest niedopuszalna w okręgu 50 metrów do tych zakładów.
- dalsze szczegóły: [Rozporządzenie Ministerstwa Opieki Zdrowotnej Dolnej Saksonii o zamknięciu restauracji, lokali i stołówek z dnia 20.03.2020](#)

## Ograniczenie spotkań

- Zabronione są spotkania w klubach i innych instytucjach sportowych i rekreacyjnych.

- Poza tym również uniwersytety ludowe, szkoły muzyczne i pozostałe publiczne i prywatne uczelnie są zamknięte!
- Spotkania w kościołach, meczetach, synagogach i spotkania innych społeczności wyznaniowych nie mogą się więcej odbywać!

## **Rozszerzenie zakazów wizyt w szpitalach, zakładach opiekuńczych etc.**

- Nakazy do regulacji odwiedzin w szpitalach, zakładach opiekuńczych i podobnych instytucjach. Możliwy jest n.p. czas odwiedzin maksymalnie raz dziennie na godzinę. Odwiedziny powinny zostać zakazane osobom z infekcjami dróg oddechowych.
- Poza tym obowiązuje dla obszarów takich jak uniwersytety, szkoły i przedszkola generalny zakaz wstępu dla wszystkich, którzy w ostatnich 14 dniach przebywali w regionach ryzyka za granicą lub szczególnie dotkniętych regionach w kraju.

## **Ścisłe nakazy dla kolejnych obszarów**

- Przyjmowanie **służbowych** ofert noclegów nie będzie zakazane. Ale takie oferty nie mogą być wykorzystane do celów turystycznych.
- Wizyta w wysp w Dolnej Saksonii jest zakazana turystom.
- Sklepy budowlane, ogrodowe i zaopatrzenia zwierząt otrzymają ścisłe nakazy, przede wszystkim żeby uniknąć kolejek. Kto kiedy ma dostęp, powinno być dokładnie uregulowane.

## **Ważne ogólne reguły zachowania**

Obok prawnie istotnych zakazów, regulacji wyjątków i zarządzeń istnieją poza tym następujące - ekstremalnie ważne - ogólne zasady zachowania, które KAŻDY koniecznie powinien zachować:

- **Zachować odstęp (bardzo ważne!)**  
W pomieszczeniach publicznych, tramwajach, supermarketach, etc. musi być



zachowany odstęp od 1,5 do 2 metrów. Przy odstępie 2 metrów przenoszenie wirusa jest prawie wykluczone.

- **Myć ręce (bardzo ważne!)**

Regularnie, dokładnie (co najmniej 20-40 sekund) i mydłem.

- **Na ile to możliwe nie dotykać twarzy**

Unikajcie Państwo na ile to możliwe dotykania twarzy, przecierania oczu etc.

- **Zachowywać etykietę przy kaszlu i kichaniu**

Tak jak w czasie grypy i innych ostrych infekcji dróg oddechowych najważniejsze jest w ochronie przed infekcją regularne mycie rąk, prawidłowy kaszel i kichanie. (*zachowywać etykietę kaszlu*)

- **Kontakty socjalne redukować do absolutnego minimum (patrz też powyżej)**

Najlepiej unikajcie Państwo, tam gdzie to możliwe, kontakty socjalne. Tym przyczynicie się do utrzymania możliwie niskiej liczby infekcji. Dlatego zostały też przezornie zaknięte wszystkie szkoły, przedszkola i dalsze instytucje państwowe. Ministerstwo Społeczne zaleca domom starców i szpitalom w ramach możliwości rezygnować z odwiedzin.

- **Babcia i dziadek są obecnie złymi opiekunami do dzieci**

Pomimo że przedszkola zamykają: babcia i dziadek są jako opiekunowie do dzieci właściwie tematem tabu. Ponieważ dzieci też mogą się tak samo często infekować wirusem, chociaż (na szczęście) pokazują przeważnie mniej objawów. Są ale tak samo przenosicielami wirusa.

- **Zachowywać się taktownie i pokazywać solidarność**

Uważajcie Państwo na własne zdrowie, żeby uniknąć zarażenia innych. Patrzcie we własnym otoczeniu, czy/gdzie ewentualnie można pomóc ludziom, którzy należą do grupy ryzyka (starsi i chorzy ludzie) (n.p. chodzić na zakupy, utrzymywać kontakt telefoniczny etc.).

- Chodzi o to, by możliwie spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa - żeby system opieki zdrowotnej tak szybko nie doszedł do własnych granic.

**Ochrona szczególnie zagrożonych grup ryzyka, tzn. osób starszych i przewlekle chorych, powinna mieć teraz najwyższy priorytet.**

*Κανόνες για τον Κοροναϊό στο ομοσπονδιακό κρατίδιο Niedersachsen (Κάτω Σαξωνία)*

## **Τι επιτρέπεται – τι όχι;**

Τις τελευταίες ημέρες αποφασίστηκαν διαδοχικά πολλά μέτρα για τον περιορισμό της κρίσης του κοροναϊού και για την προστασία του πληθυσμού. Συγκεντρώσαμε για σας για άλλη μια φορά τους σημαντικότερους κανόνες.

Στα ακόλουθα θα βρείτε μια καταγραφή των μέχρι τώρα διατάξεων και απαγορεύσεων που ισχύουν για το κρατίδιο Niedersachsen. Η λίστα αυτή διευρύνεται συνεχώς ή προσαρμόζεται ανάλογα με το νομικό καθεστώς. Για περαιτέρω λεπτομέρειες, οι διατάξεις του κρατιδίου Niedersachsen είναι διαθέσιμες υπό το ακόλουθο Link (σύνδεσμο):

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

### **Απαγόρευση επαφών για συναθροίσεις με περισσότερα από δύο άτομα**

- Απαγορεύονται βασικά συναθροίσεις περισσότερων των δύο ατόμων στους δημόσιους χώρους
- Εξαιρούνται οικογένειες καθώς και άτομα που ζουν στην ίδια οικία.
- Παραβάσεις της απαγόρευσης επαφών θα ελέγχονται από τις υπηρεσίες τάξεως και την αστυνομία και θα υπόκεινται σε κυρώσεις
- Επιχειρήσεις εστίασης, κομμωτήρια καθώς και ινστιτούτα αισθητικής θα παραμείνουν κλειστές/ά
- Εγκαταστάσεις αθλητισμού και ψυχαγωγίας, χώροι μπάρμπεκιου και τουριστικοί προορισμοί θα παραμείνουν κλειστές/οί
- Βοήθεια για άλλα άτομα καθώς και εξατομικευμένη άθληση και κίνηση στην ύπαιθρο θα είναι περαιτέρω δυνατά
- Επιτρέπεται η άσκηση επαγγελματικών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της απαιτούμενης καλλιέργειας αγροτικών και δασικών εκτάσεων

- Επιτρέπονται περαιτέρω ιατρικά επείγουσες και αναγκαίες εξωνοσοκομειακές ή ενδονοσοκομειακές παροχές υπηρεσιών περίθαλψης όπως π.χ. επισκέψεις σε ιατρούς ή νοσηλείες σε νοσοκομεία
- Συμμετοχή σε αιμοδοσία επιτρέπεται περαιτέρω.
- Η επίσκεψη στο πλαίσιο του δικαιώματος πρόσβασης και επιμέλειας παιδιών επιτρέπεται στον εκάστοτε ιδιωτικό χώρο
- Η φροντίδα εχόντων ανάγκη προσώπων και ανηλίκων επιτρέπεται
- Η συμμετοχή σε γάμους στο στενότατο οικογενειακό κύκλο επιτρέπεται.
- Η συνοδεία ανθρώπων που πεθαίνουν και η συμμετοχή σε κηδείες στο στενότατο οικογενειακό κύκλο επιτρέπεται
- Η επιτέλεση της πνευματικής φροντίδας από μεμονωμένο ιερέα επιτρέπεται
- Η συνοδεία και παραλαβή παιδιών στο πλαίσιο της φροντίδας έκτακτης ανάγκης, σε σχολεία και βρεφονηπιακούς σταθμούς επιτρέπεται
- Η επίσκεψη διοικητικών αρχών και δικαστηρίων και άλλων δημοσίων αρχών επιτρέπεται.
- Η φροντίδα, η περίθαλψη και η εξυπηρέτηση των αυτοσυντηρούμενων ζώων ή των ζώων για τα οποία υπάρχει υποχρέωση φροντίδας επιτρέπεται.
- Εξαιρείται επίσης η άμεση απόκρουση κινδύνων για τη ζωή ή για τη σωματική ακεραιότητα ενός προσώπου ή της ιδιοκτησίας καθώς και παρεμφερείς καταστάσεις ανάγκης
- Εξαιρούνται πρακτικές που κατόπιν εντολής μιας διοικητικής αρχής, ενός άλλου διαχειριστικού φορέα ή ενός δικαστηρίου πρέπει να ακολουθούνται.
- Επιτρέπεται η παραμονή σε δημόσιους χώρους για το σκοπό της υποβολής αναφορών από τον τύπο και από τους εκπροσώπους των ΜΜΕ.

## **Καταστήματα καθημερινών αναγκών θα παραμείνουν – και τις Κυριακές – ανοικτά**

- Ανοικτά θα παραμείνουν καταστήματα καθημερινών αναγκών όπως π.χ. επιχειρήσεις λιανεμπορίου για τρόφιμα και ζωοτροφές, λαϊκές αγορές, υπηρεσίες παράδοσης, φαρμακεία, καταστήματα παροχής ιατρικών βοηθημάτων και αναλωσίμων υγείας, καταστήματα καλλυντικών και παραφαρμακευτικών ειδών, πρατήρια καυσίμων καθώς και τράπεζες και ταμιευτήρια, ταχυδρομεία, καταστήματα πώλησης εφημερίδων, πλυντήρια και το χονδρικό εμπόριο

- Επιπρόσθετα αναστέλλονται ουσιαστικά μέχρι νεωτέρας οι απαγορεύσεις πωλήσεων κατά τις Κυριακές για τα συγκεκριμένα καταστήματα
- Όλα τα άλλα καταστήματα θα παραμείνουν κλειστά
- Περαιτέρω λεπτομέρειες: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

## **Κλείσιμο εγκαταστάσεων τις οποίες επισκέπτεται το κοινό**

- Παιδικές χαρές
- Μπαρ, λέσχες, ντισκοτέκ
- Θέατρα, όπερες, μέγαρα συναυλιών, μουσεία
- Εμπορικές εκθέσεις, εκθέσεις, πάρκα ψυχαγωγίας και ζωολογικοί κήποι και πάροχοι δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου (σε εσωτερικό και εξωτερικό χώρο), ειδικές αγορές, καταστήματα με ηλεκτρονικά παιχνίδια, καζίνο, πλυντήρια αυτοκινήτων, πρακτορεία στοιχημάτων, χώροι πορνείας, οίκοι ανοχής,
- Εγκαταστάσεις στις οποίες διεξάγονται σπορ: αθλητικές εγκαταστάσεις, πισίνες κολύμβησης και διασκέδασης
- Γυμναστήρια
- άλλα σημεία πώλησης του λιανεμπορίου, ιδιαίτερα κέντρα Outlet
- Περαιτέρω λεπτομέρειες: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>
- Εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης θα παραμείνουν ανοικτές με τήρηση των αυξημένων απαιτήσεων υγιεινής.

## **Κλείσιμο επιχειρήσεων εστίασης σε ό,τι αφορά τις επισκέψεις του κοινού**

- Εστιατόρια, μικρά ξενοδοχεία ύπνου και φαγητού, τυποποιημένη γαστρονομία, σνακ μπαρ και κυλικεία και παρόμοια, πρέπει να παραμείνουν κλειστά σε ό,τι αφορά τις επισκέψεις του κοινού
- Η παράδοση και η παραλαβή φαγητών για κατ οίκον κατανάλωση επιτρέπεται. Οι ώρες λειτουργίας περιορίζονται στο διάστημα από τις 6 μέχρι τις 18

- Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση εντός μιας ακτίνας 50 μέτρων από τις εν λόγω επιχειρήσεις
- Περαιτέρω λεπτομέρειες: Διάταξη του Υπουργείου Υγείας του ομοσπονδιακού κρατιδίου Niedersachsen για το κλείσιμο εστιατορίων, μικρών ξενοδοχείων ύπνου και φαγητού και κυλικείων από 20.03.2020.

## Περιορισμός συναθροίσεων

- Απαγορεύονται συναθροίσεις σε συλλόγους και σε άλλες αθλητικές και ψυχαγωγικές εγκαταστάσεις.
- Εκτός αυτών κλειστά θα παραμείνουν επίσης λαϊκά πανεπιστήμια, ωδεία και άλλα δημόσια και ιδιωτικά εκπαιδευτικά ιδρύματα!
- Συναθροίσεις σε εκκλησίες, τζαμιά, συναγωγές και στις αντίστοιχες θρησκευτικές κοινότητες δεν θα πραγματοποιούνται πλέον!

## Επέκταση των απαγορεύσεων επισκέψεων σε ότι αφορά νοσοκομεία, γηροκομεία κλπ

- Όροι για τους κανονισμούς επισκέψεων που αφορούν νοσοκομεία, γηροκομεία και παρόμοιες εγκαταστάσεις. Δυνατός είναι π.χ. ένας χρόνος επίσκεψης το πολύ για μια φορά την ημέρα για μια ώρα. Σε άτομα με αναπνευστικές λοιμώξεις οι επισκέψεις θα απαγορεύονται.
- Επιπλέον ισχύει για τους συγκεκριμένους χώρους, όπως και για πανεπιστήμια, σχολεία και παιδικούς σταθμούς, μια γενική απαγόρευση εισόδου για όλους, όσους παρέμειναν στο διάστημα των τελευταίων 14 ημερών σε περιοχές κινδύνου στο εξωτερικό ή σε ιδιαίτερα πληττόμενες περιοχές στο εσωτερικό της χώρας.

## Αυστηροί όροι για πρόσθετους τομείς

- Η εκμετάλλευση για **υπηρεσιακούς λόγους** προσφορών διανυκτέρευσης δεν απαγορεύεται. Αλλά παρόμοιες προσφορές **δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για τουριστικούς σκοπούς.**
- Για τουρίστες ισχύει μια απαγόρευση επίσκεψης σε ότι αφορά τα νησιά του ομοσπονδιακού κρατιδίου Niedersachsen

- Για αγορές δομικών υλικών, ειδών κήπου και ειδών για τις ανάγκες ζώων, θα θεσπισθούν αυστηρότεροι όροι, κυρίως για να αποφευχθούν ουρές αναμονής. Θα ρυθμιστεί αναλυτικότερα και με ακρίβεια ποιός θα έχει πότε πρόσβαση,.

## Σημαντικοί Γενικοί Κανόνες Συμπεριφοράς

Πέραν των νομικά σχετικών απαγορεύσεων, κανονισμών εξαιρέσεων και διατάξεων, υπάρχουν επιπλέον οι ακόλουθοι – άκρως σημαντικοί – γενικοί κανόνες συμπεριφοράς, που πρέπει ΟΛΟΙ οπωσδήποτε να τηρούν:

- **Τήρηση απόστασης (πολύ σημαντικό!)**  
Σε δημόσιους χώρους, τραμ, σούπερ μάρκετ κλπ, πρέπει να τηρείται μια απόσταση 1,5 μέχρι 2 μέτρων. Τηρούμενης μια απόστασης 2 μέτρων, σχεδόν αποκλείεται η μετάδοση του ιού.
- **Πλύσιμο των χεριών (πολύ σημαντικό!)**  
Τακτικά, σχολαστικά (τουλάχιστον 20-40 δευτερόλεπτα) και με σαπούνι.
- **Στο μέτρο του δυνατού μην αγγίζετε το πρόσωπο**  
Αποφεύγετε κατά το δυνατόν να αγγίζετε το πρόσωπο, να τρίβετε τα μάτια κλπ.
- **Τήρηση του πρωτοκόλλου για το βήχα και το φτέρνισμα**  
Όπως στην περίπτωση της γρίπης και των άλλων οξέων λοιμώξεων του αναπνευστικού, πρέπει να τηρούνται τα σημαντικότερα μέτρα, προκειμένου για προστασία από λοιμώξεις, τακτικό πλύσιμο των χεριών, σωστό βήξιμο και φτέρνισμα (τήρηση του πρωτοκόλλου για το βήχα)
- **Μείωση των κοινωνικών επαφών στο ελάχιστο δυνατό (βλέπε και πιο πάνω)**  
Όπου είναι δυνατόν, καλύτερα να αποφεύγετε τις κοινωνικές επαφές. Έτσι συνεισφέρετε ουσιαστικά, στο να παραμείνει ο αριθμός των λοιμώξεων στο δυνατόν ελάχιστο. Συνεπεία αυτού έκλεισαν για λόγους πρόνοιας επίσης όλα τα σχολεία, οι βρεφονηπιακοί σταθμοί και άλλα κρατικά ιδρύματα. Για γηροκομεία και νοσοκομεία το Υπουργείο Κοινωνικών Υποθέσεων συνιστά την κατά το δυνατόν αποφυγή των επισκέψεων.

- **Η γιαγιά και ο παππούς είναι ακριβώς αυτήν τη στιγμή όχι σωστοί μπέϊμπι σίτερ**

Ακόμη και εάν οι βρεφονηπιακοί σταθμοί είναι κλειστοί: Η γιαγιά και ο παππούς είναι τώρα σαν μπέϊμπι σίτερ πραγματικά ταμπού. Διότι και τα παιδιά μπορούν να μολυνθούν το ίδιο συχνά με τον ιό, αν και (ευτυχώς) εμφανίζουν ως επί το πλείστον λιγότερα συμπτώματα. Είναι όμως στον ίδιο βαθμό φορείς του ιού.

- **Να είστε προσεκτικοί και να επιδεικνύετε αλληλεγγύη**

Προσέξτε την υγεία σας, για να αποφύγετε να μεταδώσετε σε άλλους τον ιό. Παρατηρήστε στο περιβάλλον σας, εάν/που μπορεί κανείς ενδεχομένως να βοηθήσει ανθρώπους (μεγαλύτερους σε ηλικία ή με ιατρικό ιστορικό), που ανήκουν στην επικίνδυνη ομάδα στόχο (π.χ. στα ψώνια τους, στη διατήρηση τηλεφωνικής επαφής κλπ).

- Πρόκειται για την κατά το δυνατόν επιβράδυνση της εξάπλωσης του ιού – ώστε το σύστημα υγείας να μη φθάσει γρήγορα στα όριά του. **Η προστασία για ιδιαίτερα απειλούμενες ομάδες κινδύνου, αυτό σημαίνει για μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους και για ανθρώπους με χρόνιο ιατρικό ιστορικό, πρέπει εφεξής να αποτελεί την ύψιστη προτεραιότητα.**

*Reglamento en el marco del Corona en Baja Sajonia*

## ¿Qué está permitido y qué no?

En los últimos días, se han adoptado de forma paulatina muchas medidas para contener la actual crisis del Corona y proteger a la población. Hemos recopilado una vez más las reglas más importantes para usted.

A continuación encontrará una lista de los decretos y prohibiciones para la region de la Baja Sajonia que se han aprobado hasta el momento. Esta lista se ampliará o adaptará continuamente según la situación jurídica. Para más detalles, se puede acceder a los decretos del Estado de Baja Sajonia a través del siguiente enlace:

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

### **Prohibición de contacto para reuniones de más de dos personas**

- En general, se prohíben las reuniones de más de dos personas en el espacio público
- Quedan excluidas las familias y las personas que viven en el mismo hogar.
- Las infracciones contra la prohibición de contactos serán controladas y sancionadas por los organismos responsables y la policía.
- La gastronomía, las peluquerías y los salones de belleza deben permanecer cerrados
- Las instalaciones de ocio, las zonas de barbacoa y los destinos turísticos permanecen cerrados
- La ayuda a los demás, así como el deporte individual y el ejercicio al aire libre serán de momento posible.
- el ejercicio de actividades profesionales, incluida la necesaria gestión de las tierras agrícolas y forestales, sigue estando permitido
- Se siguen permitiendo los servicios de atención ambulatoria u hospitalaria que se requieran con urgencia médica, como las visitas al médico o las estancias en el hospital.



- Las donaciones de sangre siguen estando permitidas.
- Las visitas dentro del ámbito de los derechos de contacto y custodia siguen estando permitidas en el ámbito privado respectivo
- Se sigue permitiendo el cuidado de personas necesitadas y menores de edad
- La participaciones en bodas dentro del círculo familiar inmediato siguen estando permitidas.
- Sigue estando permitido acompañar a los moribundos y participar en las ceremonias funerarias dentro del círculo familiar inmediato.
- La atención pastoral por parte de los clérigos individualmente está permitida.
- Sigue estando permitido acompañar y recoger los niños en atención de emergencia en escuelas y guarderías.
- Se siguen permitiendo las visitas en las autoridades y los tribunales y otros órganos soberanos.
- El mantenimiento, cuidado y paseo de los animales domésticos y animales de cuidado obligado siguen estando permitidos.
- También se excluyen los casos de defensa ante peligro para la vida o integridad física de una persona o de propiedad así como emergencias comparables
- Estan excluidas las conductas que deben llevarse a cabo por orden de una autoridad pública, otro órgano administrativo o un tribunal.
- Está permitida la presencia en lugares públicos con el fin de cubrir la información de prensa y medios de comunicación.

## **Las tiendas para las necesidades diarias permanecen abiertas - incluso los domingos**

- Permanecen abiertas las tiendas para las necesidades diarias, como por ejemplo tiendas de venta al por menor de alimentos y piensos, mercados semanales, servicios de entrega, farmacias, tiendas de suministros médicos, farmacias, gasolineras, así como bancos y cajas de ahorros, oficinas de correos, venta de periódicos, lavanderías y comercio al por mayor.
- Además, las prohibiciones de venta a los domingos para estas tiendas se suspenden generalmente hasta nuevo aviso
- Todos los demás establecimientos permanecen cerrados

- Más detalles: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

## Cierre de establecimientos abiertos al públicos

- Parques infantiles
- Bares, clubes, discotecas
- teatros, óperas, salas de conciertos, museos
- Ferias comerciales, exposiciones, parques de ocio y de animales y proveedores de actividades de ocio (interiores y al aire libre), mercados especiales, salas de juego, casinos, lavaderos de coches, tiendas de apuestas, instalaciones de prostitución, burdeles
- Instalaciones donde se realizan actividades deportivas: instalaciones deportivas, piscinas y piscinas de diversión
- Gimnasios
- otros puntos de venta al por menor, especialmente los centros de venta outlet
- Más detalles: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>
- Establecimientos de atención sanitaria permanecerán abiertos en cumplimiento de los mayores requisitos de higiene.

## Cierre de los establecimientos gastronómicos abiertos al público

- Restaurantes, cafeterías, sistemas gastronómicos, bares de comida, cantinas y similares deben estar cerrados al público.
- Se sigue permitiendo la entrega y la recogida de alimentos para llevar para su consumo en casa. El horario de apertura se limita a las horas de las 6 de la mañana a las 18 de la tarde.
- Se prohíbe el consumo en un radio de 50 metros de dichos establecimientos
- Más detalles: Decreto del Ministerio de Sanidad de Baja Sajonia sobre el cierre de restaurantes, cafeterías y comedores del 20.03.2020



## **Restricción de reuniones**

- Se prohíben las reuniones en clubes y otras instalaciones deportivas y de ocio.
- Además, los centros de educación para adultos, las escuelas de música y otras instituciones educativas públicas y privadas también están cerradas!
- Las reuniones en iglesias, mezquitas, sinagogas y las reuniones de otras comunidades religiosas ya no están permitidas!

## **Ampliación de la prohibición de visitas a hospitales, residencias de ancianos, etc.**

- Disposiciones de los reglamentos de visita para hospitales, residencias de ancianos e instituciones similares. Por ejemplo, una visita máxima de una vez al día por una hora. Las personas con infecciones de vías respiratorias deberían tener prohibido visitarlas.
- Además, se aplica una prohibición general de entrar en esas zonas, así como en universidades, escuelas y guarderías, a todos aquellos que hayan pasado los últimos 14 días en zonas de riesgo en el extranjero o en regiones particularmente afectadas de Alemania.

## **Requisitos estrictos para otras áreas**

- No se prohibirá aprovechar las ofertas de alojamiento nocturno. Pero tales ofertas no pueden ser utilizadas para fines turísticos.
- Los turistas tienen prohibido visitar las islas de la Baja Sajonia
- Se impondrán requisitos más estrictos en las tiendas de bricolaje, jardinería y suministros para mascotas, principalmente para evitar las colas. Quién tiene acceso y cuándo debe ser regulado con precisión.

## **Importantes normas generales de conducta**

Además de las prohibiciones, reglas de exenciones y disposiciones judiciales, existen también las siguientes - extremadamente importantes - normas generales de conducta que TODOS deben cumplir sin falta:

- **Mantener la distancia** (¡muy importante!)  
En espacios públicos, tranvía, supermercado, etc. se debe mantener una distancia de 1,5 a 2 metros. A una distancia de 2 metros, la transmisión del virus es casi imposible.
- **Lavar las manos** (¡muy importante!)  
Regularmente, cuidadosamente (por lo menos 20-40 seg.) y con jabón.
- **Si es posible no tocar la cara**  
Evitar tocarse la cara, frotar los ojos, etc.
- **Mantener formas estipuladas en caso de tos y estornudo**  
Al igual que en el caso de la gripe y otras infecciones respiratorias agudas, las medidas más importantes para protegerse de la infección son el lavado regular de las manos y la tos y los estornudos adecuados (protocolo para la tos).
- **Reducir los contactos sociales a un absoluto mínimo** (véase también más arriba)  
Es mejor evitar los contactos sociales cuando sea posible. De esta manera, contribuye de manera significativa a mantener el número de infecciones lo más bajo posible. Por esta razón, se han cerrado todas las escuelas, guarderías y otras instituciones estatales como medida de precaución. En cuanto a los asilos de ancianos y hospitales, el Ministerio de Asuntos Sociales recomienda que se eviten las visitas en la medida de lo posible.
- **La abuela y el abuelo son malos niños en este momento**  
Aunque las guarderías cierren: la abuela y el abuelo son ahora tabú como niñeras. Porque los niños también pueden infectarse con el virus con la misma frecuencia, aunque (afortunadamente) suelen mostrar menos síntomas. Pero también son portadores del virus.
- **Mostrar consideración y solidaridad**  
Cuidar su salud para evitar infectar a otros. Mire a su alrededor para ver si puede ayudar a las personas que pertenecen al grupo de riesgo (ancianos o personas preenfemadas) (por ejemplo, ir de compras, mantenerse en contacto por teléfono, etc.).  
El objetivo es frenar la propagación del virus en la medida de lo posible, para que el sistema sanitario no llegue a sus límites tan rápidamente. La protección de los grupos de riesgo particularmente vulnerables, es decir, los ancianos y los enfermos crónicos, debería tener ahora la máxima prioridad.

ضوابط الكورونا في ولاية سكسونيا السفلى

## ما هو المسموح - ما هو غير ذلك؟

خلال الأيام القليلة الماضية ، تم اتخاذ العديد من الإجراءات وقد تم احتواء أزمة كورونا وحماية السكان.  
لقد قمنا بتجميع أهم القواعد لك مرة أخرى.

ستجد أدناه قائمة بالقرارات والحظر على ساكسونيا السفلى التي تم اعتمادها حتى الآن. يتم توسيع هذه القائمة

أو تعديلها باستمرار اعتمادًا على الوضع القانوني. لمزيد من التفاصيل ، تتوفر مراسيم ولاية ساكسونيا السفلى على الرابط التالي:  
<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

### حظر الاتصال للتجمعات مع أكثر من شخصين

- يُحظر تمامًا تجمع أكثر من شخصين في الأماكن العامة
- ينبغي استثناء الأسر والأشخاص الذين يعيشون في الأسرة.
- ينبغي التحقق من انتهاكات حظر الاتصال والمعاقبة عليها من قبل السلطات التنظيمية والشرطة
- ينبغي أن يظل فن الطهو ومصفو الشعر واستوديوهات التجميل مغلقة
- تستمر المرافق الترفيهية ومناطق الشواء والوجهات السياحية مغلقة
- مساعدة الآخرين والرياضات الفردية وممارسة الرياضة في الهواء الطلق لا تزال ممكنة
- استمرار ممارسة الأنشطة المهنية ، بما في ذلك الإدارة المطلوبة للأراضي الزراعية والحرجية ، لا يزال مسموحًا به
- خدمات رعاية المرضى الخارجيين أو المرضى الداخليين المطلوبة بشكل عاجل ، مثل زيارات الطبيب أو الإقامة في المستشفى - لا تزال مسموحًا بها
- تبقى المشاركة في التبرع بالدم مسموح بها.
- يسمح بالزيارات في إطار حقوق الوصول والحضانة في المجال الخاص المعني
- رعاية المحتاجين والأشخاص القصر مسموح به

- يُسمح بالمشاركة في حفلات الزفاف في أقرب دائرة عائلية.
- مرافقة الموتى وحضور خدمات الجنازة في أقرب دائرة عائلية تبقى مسموح بها
- يُسمح بالعناية الرعوية من قبل رجال الدين
- مرافقة الأطفال واصطحابهم كجزء من الرعاية الطارئة في المدارس ومراكز الرعاية النهارية يظل مسموحًا به
- يسمح بزيارات للسلطات والمحاكم والسلطات الأخرى.
- اهتمام ورعاية الحيوانات التي يتم الاحتفاظ بها ذاتيا أو الحيوانات التي يكون هناك التزام بالرعاية بها يظل مسموحا به.
- كما يتم استثناء الأمان الفوري ضد الحياة أو السلامة الجسدية للشخص أو الممتلكات وكذلك حالات الطوارئ المماثلة
- لا ينطبق هذا على السلوكيات التي تأمر بها سلطة أو وكالة إدارية أخرى أو محكمة.
- يُسمح بالبقاء في الأماكن العامة لغرض إعداد التقارير من قبل ممثلي الصحافة ووسائل الإعلام.

### **تظل المتاجر الاحتياجيات اليومية أيضا يوم الأحد مفتوحة**

- تظل مفتوحة كل من محلات لتلبية الاحتياجيات اليومية مثل شركات البيع بالتجزئة للأغذية والأعلاف ، والأسواق الأسبوعية ، وخدمات التوصيل ، والصيديات ، ومخازن الإمدادات الطبية ، ومخازن الأدوية ، ومحطات البنزين وكذلك البنوك وبنوك التوفير ، ومكاتب البريد ، ومبيعات الصحف ، وغسيل الملابس ، وتجار الجملة
- بالإضافة إلى ذلك ، يتم تعليق حظر المبيعات يوم الأحد لهذه المحلات حتى إشعار آخر.
- تبقى جميع المتاجر الأخرى مغلقة

• لمزيد من التفاصيل: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuerung/erlasse-und-allgemeinverfueundung-185856.html>

### **إغلاق المرافق العامة أمام الجمهور**

- الملاعب
- الحانات والنوادي والمراقص

- المسارح والأوبرا وقاعات الحفلات الموسيقية والمتاحف
- المعارض والمعارض التجارية والمتنزهات الترفيهية والحيوانية ومقدمي الأنشطة الترفيهية (داخل وخارج!) والأسواق الخاصة وأروقة التسلية والكازينوهات وغسيل السيارات ومحلات الرهان ومراكز الدعارة وبيوت الدعارة
- المرافق التي تتم فيها الرياضة: المنشآت الرياضية ، حمامات السباحة وحمامات السباحة الممتعة
- الصالات الرياضية
- منافذ البيع بالتجزئة الأخرى ، وخاصة مراكز تصفية المنتجات

• مزيد من التفاصيل: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuerung/erlasse-und-allgemeinverfueundung-185856.html>

تظل مرافق الرعاية الصحية مفتوحة ، مع مراعاة المتطلبات الصحية المتزايدة.

## إغلاق منشآت الطعام أمام الجمهور

- سيتم إغلاق المطاعم والوجبات السريعة وخدمات المطاعم والوجبات الخفيفة والمقاصف وما شابهها أمام الجمهور
- يُسمح بتوصيل وجلب الأطعمة الجاهزة للاستهلاك في المنزل. أوقات العمل محدودة من الساعة 6 صباحًا حتى الساعة 6 مساءً
- لا يسمح بالاستهلاك ضمن دائرة نصف قطرها 50 متراً من مكان هذه الشركات
- تفاصيل إضافية: قرار وزارة الصحة بولاية ساكسونيا السفلى بشأن إغلاق المطاعم والمقاهي والمقاصف بتاريخ 20 آذار 2020

## تقييد الاجتماعات

- يحظر عقد الاجتماعات في النوادي والمرافق الرياضية والترفيهية الأخرى
- بالإضافة إلى ذلك ، يتم إغلاق مراكز تعليم الكبار ومدارس الموسيقى وغيرها من المؤسسات التعليمية العامة والخاصة!
- لا يسع عقد الاجتماعات في الكنائس والمساجد والمعابد اليهودية وتجمعات الطوائف الدينية الأخرى بعد الآن!

## تمديد حظر الزيارات للمستشفيات ودور التمريض إلخ.



- متطلبات القواعد الخاصة للزيارة بالمستشفيات ودور العجزة والمرافق المماثلة. على سبيل المثال ، مدة الزيارة بحد أقصى مرة واحدة في اليوم لمدة ساعة واحدة. يجب حظر الزيارات للأشخاص الذين يعانون من التهابات الجهاز التنفسي.
- بالإضافة إلى ذلك ، ينطبق حظر دخول عام على هذه المناطق وكذلك على الجامعات والمدارس ورياض الأطفال لأي شخص كان في مناطق خطرة بالخارج أو المناطق المتأثرة بشكل خاص في الـ 14 يومًا الماضية في مناطق الخطر.

## متطلبات صارمة للمناطق الأخرى

- لن يحظر الحصول على عروض الإقامة لأغراض خدمية. ولكن لا يجوز استخدام هذه العروض لأغراض سياحية.
- يحظر على السياح زيارة جزر ساكسونيا السفلى.
- يتم فرض متطلبات أكثر صرامة لمتاجر البناء ومراكز الحدائق ومتاجر الحيوانات الأليفة ، وخاصة لتجنب قوائم الانتظار. يجب أن ينظم بدقة ، من ومتى ينبغي الدخول.

## قواعد السلوك العامة والهامة

بالإضافة إلى المحظورات ذات الصلة قانونًا ولوائح وأوامر الاستثناء ، هناك قواعد السلوك العامة التالية - بالغة الأهمية - التي يجب على الجميع الالتزام بها تمامًا:

- **حافظ على المسافة (مهم جدًا!)**  
في الأماكن العامة والتراجم ومحلات السوبر ماركت وما إلى ذلك ، يجب الحفاظ على مسافة 1.5 إلى 2 متر. على مسافة 2 متر ، يكاد يكون من المستحيل انتقال الفيروس.
- **غسل اليدين (مهم جدًا!)**  
بانتظام وبشكل شامل (20-40 ثانية على الأقل) باستخدام الصابون.
- **تجنب إمكانية لمس الوجه**  
تجنب بقدر الإمكان لمس وجهك وفرك عينيك ، إلخ.

• الالتزام بأداب السعال والعطس

كما هو الحال مع الأنفلونزا وغيرها من التهابات الجهاز التنفسي الحادة ، فإن أهم التدابير لحماية نفسك من العدوى هي غسل اليدين بانتظام ، والسعال والعطس المناسبين (يتوافق مع آداب السعال)

• تقليل الاتصالات الاجتماعية إلى الحد الأدنى المطلق (انظر أيضاً أعلاه)

من الأفضل تجنب الاتصالات الاجتماعية قدر الإمكان. بهذه الطريقة تقدم مساهمة كبيرة في الحفاظ على عدد الإصابات عند أدنى مستوى ممكن. كإجراء احترازي ووقائي، تم إغلاق جميع المدارس ومراكز الرعاية النهارية ومرافق الدولة الأخرى. بالنسبة لدور المسنين والمستشفيات ، توصي وزارة الشؤون الاجتماعية بتجنب الزيارات قدر الإمكان.

• الجد والجدة هم الآن خيار سيئ كمربيات

حتى لو أغلقت مراكز الرعاية النهارية: أصبحت الجدة والجد من المحرمات بالفعل كمربيات. يمكن أن يصاب الأطفال أيضاً بالفيروس بشكل متكرر ، على الرغم من (لحسن الحظ) عادةً ما تظهر أعراض أقل. لكنهم أيضاً يحملون الفيروس.

• كن مرعياً وأظهر التضامن

اعتن بصحتك لتجنب إصابة الآخرين. ألق نظرة في منطقتك لمعرفة ما إذا كان يمكنك مساعدة الأشخاص الذين ينتمون إلى المجموعة المستهدفة المعرضة للخطر (الأشخاص الأكبر سناً أو المرضى مسبقاً) (على سبيل المثال ، الذهاب للتسوق ، والبقاء على اتصال بالهاتف ، وما إلى ذلك). والهدف من ذلك هو إبطاء انتشار الفيروس قدر الإمكان - حتى لا يصل النظام الصحي إلى حدوده بأسرع ما يمكن. حماية الفئات المعرضة للخطر بشكل خاص ، أي يجب أن يكون كبار السن وذوي الأمراض المزمنة الآن على رأس الأولويات.

مقررات مربوط به کرونا در ایالت نیدرزاکسن

## چه کارهایی مجاز هستند و چه کارهایی نه

در روزهایی اخیر تدابیر زیادی یکی پس از دیگری در جهت جلوگیری از گسترش بحران کرونا و حفاظت از شهروندان اتخاذ شده اند. ما در اینجا دوباره برای شما مهمترین مقررات را جمع بندی کرده ایم.

در ادامه شما لیستی از مقررات و ممنوعیت هایی که تا این لحظه برای ایالت نیدرزاکسن به تصویب رسیده اند را می یابید. به این لیست پیوسته موارد دیگری اضافه می شود و بر اساس موقعیت قانونی در هر شرایط خاص اصلاح می گردد. برای اطلاع از جزئیات بیشتر در رابطه با مصوبات مربوط به ایالت نیدرزاکسن می توانید لینک زیر را باز کنید.

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

### ممنوعیت تماس برای تجمعات بیش از دو نفر

- تجمعات بیش از دو نفر در اماکن عمومی اساساً ممنوع می باشد.
- اعضای خانواده که همراه با هم در یک خانه زندگی می کنند از این قانون مستثنی می باشند.
- عدم توجه به مقررات ممنوعیت ارتباط توسط ادارات انتظامات و پلیس کنترل شده و مشمول جریمه می گردد.
- مراکز فروش غذا، آرایشگاه ها و سالن های آرایش و زیبایی باید کماکان در حالت تعطیل بمانند.
- کمک به دیگران و همچنین ورزش و تحرک به صورت انفرادی در هوای آزاد همچنان مجاز است.
- ادامه فعالیت های کاری به انضمام کارهای ضروری مربوط به مناطق کشاورزی و جنگلداری، کماکان مجاز می باشد.
- مراقبت های پزشکی ضروری به صورت سرپایی و یا در بیمارستان به عنوان مثال مراجعه به دکتر و یا بستری شدن در بیمارستان، کماکان مجاز می باشند.
- شرکت در اهدای خون کماکان مجاز می باشد.

- ملاقات کردن در چهارچوب حق ملاقات و حضانت بچه ها در حوزه شخصی مربوطه، کماکان مجاز می باشد.
- مراقبت و نگهداری از افراد نیازمند به کمک و کودکان زیر سن، کماکان مجاز می باشد.
- شرکت کردن در مراسم عروسی فقط به صورت محدود برای نزدیک ترین افراد خانواده مجاز می باشد.
- همراهی متوفی و شرکت در مراسم تعمد فقط به صورت محدود برای نزدیک ترین افراد خانواده مجاز می باشد.
- گوش کردن به اعتراف در کلیسا فقط با حضور یک کشیش مجاز می باشد.
- بردن و برگرداندن بچه ها در چهارچوب نگهداری از بچه ها در شرایط اضطراری در مدارس و مهدکودک ها، کماکان مجاز می باشد.
- مراجعه به ادارات، دادگاه ها و سایر ارگان های دولتی، کماکان مجاز می باشد.
- نگهداری و مراقبت از حیوانات خانگی و یا از حیواناتی که باید از آنها مراقبت به عمل آید، کماکان مجاز می باشد.
- تمام اقداماتی که در جهت پیشگیری از بروز خطراتی برای زندگی و سلامت جسمی یک شخص و یا در امان ماندن اموال و همچنین موارد اضطراری مشابه انجام شود، از این ممنوعیت ها مستثنی می باشند.
- تمام اقداماتی که بر اساس بخشنامه یک اداره، یک نهاد دولتی دیگر و یا یک دادگاه باید از آنها پیروی کرد، از این ممنوعیت ها مستثنی می باشند.
- رفتن به اماکن و فضاهای عمومی برای تهیه گزارش از طرف نمایندگان مطبوعات و رسانه های جمعی، مجاز می باشد.

### **مغازه های تامین نیازهای روزمره زندگی حتی در روزهای یکشنبه هم باز می مانند**

- مغازه هایی که عرضه کننده ی مایحتاج روزمره هستند، باز می مانند. به عنوان مثال فروشگاه های عرضه ی مواد غذایی و غذای حیوانات، بازارهای هفتگی، خدمات حمل و ارسال، داروخانه ها و فروشگاه های فروش کالاهای کمک درمانی، فروشگاه های مواد بهداشتی، پمپ بنزین ها و همچنین بانک ها و صندوق های مالی، ادارات پست، فروش روزنامه، مراکز شستشوی لباس و عمده فروشی های مواد غذایی.
- علاوه برآن، ممنوعیت فروش در یکشنبه، برای این مغازه ها و فروشگاه ها تا اطلاع ثانوی لغو شده است.
- تمام فروشگاه های دیگر کماکان به صورت تعطیل می مانند.
- برای دسترسی به جزییات بیشتر می توانید از لینک زیر استفاده نمایید:

- <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

## تعطیل شدن مراکز رفت و آمد و تجمع گروهی

- پارک ها و زمین های بازی
- بارها، کلوب ها و دیسکو ها
- تئاترها، اپراها، سالن های کنسرت و موزه ها
- نمایشگاه ها، گالری ها، پارک ها و باغ وحش ها و فعالیت ها و تفریحات اوقات فراغت چه در محیط بسته و یا در بیرون، بازارهای خاص، مراکز بازی های پولی و شرط بندی، قمارخانه ها و کازینوها، کارواش ها و مراکز عرضه سکس و خدمات جنسی
- مراکزی که در آنها فعالیت های ورزشی انجام می شود، مانند مراکز ورزشی، و استخرهای شنا و تفریح و پارک های آبی
- باشگاه ها و سالن های ورزشی
- سایر مراکز خرید اعم از فروشگاه های تک و یا مراکز بزرگ خرید
- برای دسترسی به جزییات بیشتر می توانید از لینک زیر استفاده نمایید:

- <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

مراکز مربوط به ارائه خدمات سلامتی می توانند به کار خود ادامه دهند، به شرطی که ضوابط بهداشتی را در بالاترین سطح ممکن رعایت کنند.

## تعطیل شدن مراکز سرو و فروش غذا برای جلوگیری از تجمع مردم

- رستوران ها، غذاخوری ها، رستوران های ذنجیره ای، دکه های اغذیه فروشی و سلف سرویس های دانشگاه ها و مراکز آموزشی و سایر مکان های مشابه برای نشستن و صرف غذا و تجمع گروهی تعطیل می باشند.
- حمل و ارسال غذا به درب منزل و خریدن و آوردن غذاهای قابل حمل برای صرف در منزل همچنان مجاز می باشد. ساعت کاری از ساعت 6 صبح تا ساعت 6 بعدازظهر می باشد.
- خوردن غذا در بیرون از منزل در فاصله ی پنجاه متری از این مراکز تهیه و فروش غذا، ممنوع می باشد.
- برای دسترسی به جزییات بیشتر می توانید از لینک زیر استفاده نمایید:

- Weitere Details: *Erlass des Niedersächsischen Gesundheitsministeriums zur Schließung von Restaurants, Speisegaststätten und Mensen vom 20.03.2020*

## محدودیت برای گردهمایی ها

- گردهمایی ها در انجمن ها و دیگر مراکز ورزشی و تفریحی ممنوع می باشند.
- علاوه بر آن مراکز آموزش دولتی، مدارس موسیقی، و سایر مراکز آموزشی اعم از خصوصی و دولتی تعطیل می باشند.
- گردهمایی در کلیسا ها، مساجد، کنیسه ها و گردهمایی های سایر گروه های مذهبی فعلا اجازه برگزاری ندارند.

## تشدید ممنوعیت ملاقات برای بیمارستان ها، آسایشگاه ها و غیره

- محدودیت در مقررات ملاقات برای بیمارستان ها، آسایشگاه ها و دیگر مراکز مشابه. احتمالا به عنوان مثال حداکثر یکبار در روز و هر بار یک ساعت. برای افراد با عفونت های مجاری تنفسی ملاقات باید ممنوع گردد.
- علاوه بر آن باید عموماً از ورود افرادی که در چهارده روز گذشته در مناطق آلوده و پرخطر چه در خارج و چه در داخل آلمان به سربرده اند، به این مراکز و همچنین به دانشگاه ها، مدارس و مهدکودک ها، ممانعت به عمل آید.

## محدودیت های شدید در سایر حوزه ها

- اقامت در هتل فقط به شرطی که برای مقاصد کاری باشد ممنوع نیست، اما از این اجازه نباید به منظور مقاصد تفریحی و توریستی استفاده کرد.
- بازدید از جزیره های توریستی ایالت نیدرزاکسن برای توریست ها ممنوع می باشد.
- برای فروشگاه های ابزارآلات و لوازم و مصالح ساختمان و باغچه و فروشگاه های غذا و احتیاجات حیوانات خانگی محدودیت های شدیدتری اعمال می گردد تا از صف کشیدن برای ورود جلوگیری به عمل آید. باید مقررات دقیقی وضع شود که چه کسی چه وقت وارد مغازه می شود.

## مهمترین مقررات رفتار عمومی

درکنار ممنوعیت های قضایی و حقوقی در این رابطه، مقررات مربوط به موارد استثنا و بخشنامه ها و دستورالعمل های موجود، یک سری مقررات رفتار عمومی به شرح زیر وجود دارد که هر کسی باید خود را موظف به انجام آن بداند:

- چیزی که بسیار مهم است، رعایت فاصله ایمنی می باشد.

در مکان های عمومی، مترو، سوپرمارکت ها و فروشگاه ها و غیره باید فاصله بین یک و نیم تا دو متر رعایت شود. اگر دو متر فاصله از اشخاص رعایت شود، امکان ابتلا به ویروس منتفی می گردد.

#### ● اهمیت شستن دست ها

به صورت مداوم، به شکل درست و اساسی که حداقل بین بیست تا چهل ثانیه طول بکشد و با صابون.

#### ● دست نزدن به صورت در حد امکان

تا جایی که می توانید سعی کنید به صورت خود دست نزنید و چشمانتان را نمالید.

#### ● رعایت آداب مربوط به عطسه و سرفه

به هنگام سرماخوردگی و سایر عفونت های مزمن مجاری تنفسی، از جمله اقداماتی که هر شخص باید برای حفاظت از خود انجام دهد، شست و شوی مداوم دست ها و همچنین عطسه و سرفه کردن به صورت درست می باشد.

#### Husten-Etikette einhalten

#### ● کم کردن ارتباطات اجتماعی به پایین ترین سطح ممکن

بهترین کار این است که تا جایی که می توانید از برخورد و ارتباط با سایر اشخاص پرهیزید. بدینوسیله شما کمک بزرگی می کنید که تا حد ممکن از تعداد افراد مبتلا به بیماری کاسته شود. به این منظور و برای پیشگیری، تمامی مدارس، مهدکودک ها و سایر مراکز دولتی به حالت تعطیل درآمده اند. وزارت امور اجتماعی در ارتباط با مراکز نگهداری از سالمندان و بیمارستان ها توصیه کرده است که در حد امکان از ملاقات صرفنظر نمایید.

#### ● مادربزرگ ها و پدربزرگ ها در شرایط کنونی به هیچ عنوان گزینه ی مناسبی برای نگهداری از بچه ها نیستند.

حتی اکنون که مهدکودک ها تعطیل هستند، نگهداری کردن از بچه ها توسط مادربزرگ ها و پدربزرگ ها به هیچ عنوان کار صحیحی نمی باشد. به این دلیل که حتی بچه ها هم می توانند به این ویروس مبتلا شوند، هرچند که خوشبختانه خیلی علایمی از خود بروز نمی دهند، ولی می توانند خود ناقل ویروس باشند و آن را به دیگران انتقال دهند.

#### ● توجه کردن به دیگران و نشان دادن حس همدردی

به سلامتی خودتان توجه کنید تا دیگران را هم مبتلا نکنید. در اطراف خود نگاه کنید که آیا و کجا می توانید به انسان های دیگر کمک کنید، به کسانی که جزء گروه پرخطر هستند، افراد پیر و یا افرادی که از قیل بیماری های دیگری دارند. به عنوان مثال شما می توانید برای آنها خرید کنید و یا ارتباط خود را به صورت تلفنی با آنها حفظ کنید.

مساله مهم این است که تا حد امکان جلوی سرعت گسترش و انتشار ویروس گرفته شود تا بدینوسیله سیستم سلامت جامعه به سرعت به آخر خط نرسد. حفاظت از گروه هایی با آسیب پذیری و ریسک خطر بسیار بالا، مانند سالمندان و افراد با بیماری های مزمن پیش زمینه ای، باید در شرایط کنونی در راس اولویت قرار گیرد.