新型冠状病毒感染的肺炎公众预防提示

Prävention von durch das neue Coronavirus verursachten Lungenentzündungen

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，公众应切实加强预防。为帮助外国人了解掌握相关预防知识，国家移民管理局根据中国疾控中心发布的公众预防提示进行翻译整理。

Die durch das neue Coronavirus verursachte Lungenentzündung ist eine neu aufgetretene Krankheit, die Öffentlichkeit sollte deshalb die Prävention verstärken. Um Ausländer auf das relevante Präventionswissen aufmerksam zu machen, hat die nationale Einwanderungsbehörde diese Richtlinien auf der Grundlage der Präventionstipps der chinesischen Zentren für Krankheitskontrolle und -prävention übersetzt und zusammengestellt.

一、尽量减少外出活动

Ⅰ. Reduzierung der Outdoor-Aktivitäten

1、避免去疾病正在流行的地区。

1. Vermeiden Sie Reisen in Gebiete, in denen die Krankheit verbreitet ist.

2、建议疫情防控期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。

2. Es wird empfohlen, die Besuche bei Verwandten und die Zahl der gemeinsamen Essen während der Zeit der Seuchenbekämpfung zu reduzieren. Es wird empfohlen, wenn möglich, zu Hause zu bleiben.

3、减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

3. Vermeiden Sie überfüllte öffentliche Plätze, insbesondere Orte mit schlechter Belüftung, wie z.B. öffentliche Bäder, heiße Quellen, Kinos, Internet-Cafés, KTVs, Einkaufszentren, Bahnhöfe, Flughäfen, Hafenterminals, Ausstellungshallen usw.

二、个人防护和手卫生

Ⅱ.Persönlicher Schutz und Handhygiene

1、建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。

1. Es wird empfohlen, beim Rausgehen einen Mundschutz zu tragen. Tragen Sie medizinisch-chirurgische Masken oder N95-Masken, wenn Sie an öffentliche Orte, zu medizinischen Behandlungen und in öffentliche Verkehrsmittel gehen.

2、保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

2. AchtenSie die Hyhiene Ihrer Hände.Vermeiden Sie, wenn möglich, Gegenstände im öffentlichen Raumzu berühren.Desinfizieren Sie Ihre Händenach der Rückkehr von einem öffentlichen Ort, nach dem Husten, vor oder nach dem Essen, mit Handdesinfektionsmittel (ohne oder mit Alkohol ) oder waschen Sie sie mit Seife und fließendem wasser. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Hände sauber sind, vermeiden Sie es, Nase, Mund und Augen zu berühren. Husten und Niesen Sie immer in ihrerArmenbeuge.

三、健康监测和就医

Ⅲ.Gesundheitsüberwachung und medizinische Behandlung

1、主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。

1. Bitte leisten Sie eine gute Arbeit bei der persönlichen und familiären Gesundheitsbeobachtung. Wenn Sie Fieber haben, führen Sie eine Temperaturmessung durch. Wenn Sie Kinder haben, berühren Sie bitte morgens und abends die Stirn des Kindes. Wenn Sie Fieber vermuten, messen Sie die Körpertemperatur.

2若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

2. Wenn Sie verdächtige Symptome haben, sollten Sie einen Mundschutz tragen und rechtzeitig einen Arzt aufsuchen. Bei verdächtigen Symptomen einer neuen Coronavirusinfektion (u.a. Fieber, Husten, Halsschmerzen, Herzbeklemmung, Atemnot, leichte Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Bindehautentzündung, leichte Glieder- oder Taillenmuskelschmerzen usw.) sollten Sie je nach Zustand rechtzeitig einen Arzt aufsuchen.Vermeiden Sie, U-Bahnen, Busse und andere Verkehrsmittel zu nehmen.Vermeiden Sie es, sich an überfüllte Orte zu begeben. Wenn Sie einen Arzt aufsuchen, sollten Sie dem Arzt mitteilen, ob es eine Reise- und Aufenthaltsgeschichte in eine Gegend gibt, in der die Krankheit verbreitet ist und mit wem Sie seit Beginn der Erkrankung Kontakt aufgenommen haben. Bitte kooperieren Sie mit dem Arzt, um entsprechende Untersuchungen durchzuführen.

四、保持良好卫生和健康习惯

Ⅳ. Aufrechterhaltung guter Hygiene- und Gesundheitsgewohnheiten

1、居室勤开窗，经常通风。

1. Öffnen Sie öfter die Fenster im Raum und lüften Sie häufig.

2、家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。

2. Teilen Siekeine Handtüchermit Familienmitgliedern. Halten Sie Ihre Wohnung und Ihr Geschirr sauber. Trocknen Sie immer Ihre Kleidung und Bettdecken.

3、不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

3. Sprucken Sie bitte nicht auf den Boden! Mund- und Nasensekrete sollten in Papiertaschentüchern eingewickelt in abgedeckten Mülleimern entsorgt werden.

4、注意营养，适度运动。

4. Achten Sie auf Ihre Ernährung und mäßige Bewegung.

5、不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物的市场。

5. Berühren, kaufen und essen Sie keine wilden Tiere. Versuchen Sie zu vermeiden, auf Märkte zu gehen, die lebende Tiere verkaufen.

6、家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

6. Materialien wie ein Thermometer, medizinisch-chirurgische Masken oder N95-Masken und Haushaltsdesinfektionsmittel solltenSie zu Hause vorrätig haben.