



Räumliche Distanzierung: So kann die Ausbreitung von COVID-19 verlangsamt werden

Wir können zusammen die Ausbreitung von COVID-19 verlangsamen, wenn wir uns bewusst bemühen, einen räumlichen Abstand zu anderen Menschen einzuhalten. Räumliche Distanzierung ist eine der wirksamsten Methoden, um die Ausbreitung einer Krankheit bei einem Ausbruch zu verringern. Durch Geduld und Zusammenarbeit können wir alle unseren Teil dazu beitragen.

Was bedeutet räumliche Distanzierung?

Es bedeutet, dass wir unsere Alltagsroutinen ändern, um den nahen Kontakt zu anderen Menschen gering zu halten. Dazu gehört:

- das Vermeiden von überfüllten Orten und von Zusammenkünften
- der Verzicht auf gängige Begrüßungen wie das Händeschütteln
- die Verringerung der Kontakte zu Menschen, die Risikogruppen angehören (z. B. ältere und kranke Menschen)
- soweit möglich einen Abstand von mindestens zwei Armlängen (etwa zwei Meter) zu anderen Menschen zu halten





So können Sie räumliche Distanzierung praktizieren:

- grüßen Sie mit einem Winken statt eines Händedrucks, eines Küsschens oder einer Umarmung
- bleiben Sie so weit wie möglich zu Hause, auch für Mahlzeiten und Unterhaltung
- kaufen Sie einmal pro Woche Lebensmittel ein
- benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel außerhalb der Spitzenzeiten
- führen Sie virtuelle Treffen durch
- organisieren Sie virtuelle Spieltreffen für Ihre Kinder
- nutzen Sie Technologie, um mit Freunden und Familien in Kontakt zu bleiben

Soweit möglich

- nutzen Sie Lebensmittel-Lieferservices oder kaufen Sie online ein
- treiben Sie zu Hause oder draußen Sport
- arbeiten Sie von zu Hause aus

Hinweis: Einige Menschen übertragen COVID-19 unter Umständen auch, wenn sie keine Symptome zeigen. Tragen Sie in Situationen, in denen eine räumliche Distanzierung schwierig ist, eine nicht medizinische Maske oder Gesichtsbedeckung, die aus mindestens zwei Lagen dicht gewebten Stoffs besteht und so gestaltet ist, dass sie Nase und Mund komplett bedeckt, lückenlos anliegt und mit Bändern oder Ohrschlaufen am Kopf befestigt wird, und auf diese Weise eine Barriere zwischen Ihren Atemtröpfchen und den Menschen und den Oberflächen um Sie herum bildet. Eine solche Maske kann Sie auch davon abhalten, Ihre Nase oder Ihren Mund zu berühren, welches ein weiterer Weg ist, wie das Virus in Ihren Körper gelangen kann.

Hinweis: Die Regierung Kanadas hat eine Notverordnung gemäß dem *Quarantänegesetz* erlassen. Im Rahmen dieser Notverordnung müssen alle Personen, die auf dem Luft-, Land- oder Seeweg nach Kanada einreisen, 14 Tage zu Hause bleiben, um die Ausbreitung von COVID-19 einzudämmen. Die 14-Tage-Frist beginnt mit dem Tage der Einreise nach Kanada.

- Wenn Sie sich außerhalb von Kanada aufgehalten und keine Symptome haben, müssen Sie sich in **Quarantäne** (Selbstisolation) begeben
- Wenn Sie sich außerhalb von Kanada aufgehalten und Symptome haben, müssen Sie sich **isolieren**

Weitere Informationen erhalten Sie unter: Canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397