

如果我有任何疑问，应该如何寻求帮助？

德国莱茵内卡地区健康局开通了电话热线。海德堡同样也受健康局管辖。热线电话号码为 06221522-1881，周一至周日每天 7:30 至 19 点接受咨询。如需了解更多信息，请访问 www.rhein-neckar-kreis.de。

州健康局也同样设立了针对冠状病毒的市民电话，号码为 0711 904-39555（9:00 至 16:00）。如需了解更多信息，请访问 www.gesundheitsamt-bw.de。

可通过 06221 3218212 拨打海德堡市的冠状病毒信息热线。

罗伯特·科赫研究所的官网上目前有提供相关信息：www.rki.de。罗伯特·科赫研究所是联邦政府的疾病监控和预防中央机构。

罗伯特·科赫研究所 (Robert Koch-Institut) 和州健康局以“常见问题和解答”的方式提供了有关“冠状病毒”的更多信息和建议。或查看联邦健康教育中心的网站。

面对巴登符腾堡州的冠状病毒疫情，我应该如何应对？

原则上呼吁尽量避免所有社交往来。号召所有公民都尽自己的一份力，防止病毒以更快的速度传播。这包括改变日常习惯。保护老年人尤为重要。

请遵守卫生部门和城市的下列行动建议：

- 请在公共场所（尤其是在购物时和在公共交通工具中）佩戴日常口罩，或用围巾遮住口鼻。
- 洗手。手是传染性疾病最主要的传播途径。因此：定期彻底洗手（至少 20 至 30 秒），然后仔细地擦干。相比水温，更重要的是洗手的持续时间，以及必须在手上充分涂抹皂液。
- 避免触摸自己的脸
- 注意咳嗽和喷嚏传播链。简单的卫生习惯能够避免传染给他人：在咳嗽和打喷嚏时，不要用手捂住口鼻，而是用手肘或手帕遮挡。和他人保持至少一米的距离，且勿面对面交谈。然后，彻底洗手。
- 避免握手和拥抱
- 和患病人员保持距离。避免亲密的肢体接触，不要与患病人员握手，且在与患病人员接触后彻底清洁双手。如果已患病，则不要与他人握手。
- 健康局建议，与您的雇主协商如何最大程度降低流感感染风险，例如采取家庭办公等方式。

我有流感症状。我应该如何行动？

健康局建议：如果出现流感症状，如咳嗽、发烧或流鼻涕，应注意尽量保持社交距离。如果可能，应居家等待病情痊愈。如果症状被评为轻度至中度，应尽量避免去看医生。如果必须就诊，应事先电话通知后再进行。

如果担心自己感染了冠状病毒，应该怎么办？

如果您怀疑自己感染了冠状病毒，可以在周一至周日的 7:30 至 19 点之间通过电话号码 06221522-1881 拨打莱茵-内卡尔县健康局的电话热线。这里也会针对症状和潜伏期等主题，或如何保护自己免受感染的问题提供回答和建议。此外，对于谁以及何时有必要进行病毒检测，同样也会给出建议。如果发生医疗紧急情况，应尽量在电话预约后前往医生诊室、急救服务处或急诊室就诊。