



## GRETEL BERGMANN SCHULE

### Abteilung 5-7

Von-Moltke-Bogen 40-44  
21035 Hamburg  
Telefon: 040/428 76 47-10  
Fax: 040/428 76 47-22  
gretel-bergmann-schule@  
bsb.hamburg.de



## STADTEILSCHULE

Jahrgangsstufen  
5 bis 13

Ganztagsschule

Profile | Berufsorientierung  
Sport | Kultur  
Naturwissenschaften

Die Einhaltung von Hygienegrundsätzen ist wichtig, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Nachfolgend die wichtigsten Regeln in Deutsch, Russisch, Farsi und Arabisch.

Quelle: Online-Portal der Stadt Gera. <https://www.gera.de/sixcms/detail.php?id=200096&lang=de>

Download und Zusammenstellung für die Schüler und Eltern der STS GBS am 19.3.20 | Bearbeitung Grf (Öff)

## Deutsch

- ✓ Vermeiden Sie Händegeben, Anhusten, Anniesen
- ✓ Halten Sie 1 bis 2 m Abstand zu hustenden bzw. niesenden fremden Personen
- ✓ Niesen oder Husten Sie in die Ellenbeuge, sofern kein Taschentuch griffbereit ist
- ✓ Waschen Sie nach Personenkontakten, der Benutzung von Sanitäreinrichtungen und vor der Nahrungsaufnahme gründlich Ihre Hände mit Warmwasser und Flüssigseife (mind. 20 – 30 Sekunden) und trocknen Sie die Hände am besten mit Einmalhandtüchern
- ✓ Vermeiden Sie mit ungewaschenen Händen das Berühren von Gesicht, insbesondere Mund, Augen oder Nase
- ✓ Aufenthaltsräume sowie Gemeinschaftseinrichtungen sollten vorübergehend nicht oder nach Möglichkeit nur einzeln genutzt werden
- ✓ Größere Menschenansammlungen und engere Räumlichkeiten sind zu vermeiden
- ✓ Reinigen und Lüften Sie regelmäßig Ihre Räumlichkeiten

Bei Anzeichen eines Atemwegsinfektes mit Fieber, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen Atembeschwerden Kontakt zu einem bestätigtem Coronavirusfall oder Aufenthalt in einem Risikogebiet sollten Sie zu Hause bleiben und den behandelnden Arzt oder das Gesundheitsamt telefonisch kontaktieren.

## Russisch

- Избегайте рукопожатий, попадания под воздействия продуктов кашля или чихания
- Держитесь на расстоянии от 1 до 2 метров от кашляющих или чихающих людей
- Если под рукой нет носового платка, чихайте или кашляйте в согнутый локоть
- После контакта с другими людьми, пользования санитарно-техническими средствами и перед едой, тщательно вымойте руки теплой водой с жидким мылом (не менее 20-30 секунд) и вытрите их, по возможности, одноразовыми полотенцами

- Не рекомендуется прикасаться к лицу, особенно ко рту, к глазам или к носу чужими руками
- Рекомендуется временно избегать пребывания в общих помещениях и заведениях общего пользования, или же, по возможности, использовать их только индивидуально
- Избегайте больших скоплений людей и тесноты
- Регулярно проводите уборку своих помещений и проветривайте их

При появлении признаков респираторной инфекции с повышенной температурой, кашлем, насморком, болями в горле, затрудненным дыханием, контактом с подтвержденным случаем коронавируса или пребывании в зоне риска, следует оставаться дома и связаться по телефону с лечащим врачом или с отделом здравоохранения.

## Farsi

طپ برای مدت‌ها سبب هنجارهای دست‌تورالعمل با آرا شماتام ی شگ گ ست وی ؟  
دل به ش ل ؟ آن برمای ن ک نو  
و □ ساز آشنا روزناک روهای ؟ م:

• روک ردن عطسه و ک ردن لمس دست دادن، دست از ؟ ی پره مردم وی ر کن ؟ د !  
• ت م ۲ تا ۱ ن ی ب ؟ که اف رادی از ؟ و ف ه ؟ عطسه ا ؟ ی ب گ فاصله ک نند ؟ ؟ !  
د دستمال ر ؟ ندراس ؟ هذگام به ، د ؟ ی ن بی و دهن وی جل را خود آرنج و بازو ک ردن ف ه  
• است در ک اغذی ؟

ی ب گ خود ؟ ؟ !  
س ؟ و گ ران ؟ و سا از است فاده ا ؟ پ ن ی هچن و ، ی ت بهداش ل ؟ و ش ؟ از س ؟ غذاف  
• د ب ا ت ماس و پ یونداز ؟

۳۰ تا ۲۰۱ حداقل مدت به مایع صابون و گرم آب با راش ؟ ه ؟ ش ؟ ؟ در راه دست و د  
خ دستان ؟ ؟ ثان

های ک اغذی دستمال با امکان صورت ؟ م ر ک با ؟ نک خشک ف ؟ !  
ک ردن لمس از ا ؟ دستهای بی ی و ها چشم دهن ژه ؟ ی پره شد ته ؟ کن ؟ د !  
• لطف ؟ و به و صورت

سالن ماندن جمع مکانهای ؟ ی نگ قرار است فاده مورد موقت صورت به د ؟ و نند ؟ در ا  
• با گ ردهای ی های

ی ب گ قرار است فاده مورد انفرادی شکل به امکان صورت ؟ نند  
گ روه در گ ردهای ی از ؟ ز اف راد به اده ؟ ی پره ک وچک جمع مکانهای در اد ؟ کن ؟ د !  
• گ ست های

ی تم مرتب صورت به راه ساختمان و هاتاق ؟ کن ؟ او د ؟ نمای هواک وران جاد ؟ د !  
•

و علائم پر روز صورت در ؟ ت نف مشکل اندم ژه ؟ تب، همراه به ؟ ف ه،

گ

گرفت [؟] ، ین بی

گ

[؟] ماخورد [؟] وگ لودرد ،

بات ماسری برقرار صورت در نی هچن ، [؟] ب که [؟] آنها در روزاک ی رام [؟] شیخ [؟] ص  
ت نفری مجاع فوذت [؟] اشخا

داده [؟] ذوا عنوان به شده شناسایی مناطق در اسد تقرارا [؟] با خطر حوزه [؟] ن ن م درد [؟] ل  
پزش [؟] و است شده

بمان [؟] و متخصص پزشکی باود [؟] کن برقرار ت ماس ت ل فی بهداشت مرکز ا [؟] ف ا د

## Arabisch

- العطس السعال، المصافحة، تجنب
  - يعطسون أو يسعلون الذي الآخرين الأشخاص عن بعيداً متر 2 إلى 1 بمسافة احد تفظ
  - جيب مناديل لديك توفّر لم طالما يدك، كوع منطقة بات جاه أسعل أو اعطس
  - ملامسة بعد) ثاذا 30 20 الأقل على( السائل والصابون الساخن بالماء جيداً يدك اغسل  
اسد تعمال وبعدا الأكل قبل الأشخاص،  
واحدة لمرة تسد تعمال بمناشف يدك تجفيف الأفضل ومن الصدية، المرافق
  - مغسولة يدك تكن لم إذا أن فك أو عينيك فمك، خاص وبشكل وجهك، لمس تجنب
  - بشكل الامكانية حسب اسد تعمالها أو مؤقتا المشد تركة والمرافق الصالات اسد تخدام عدم يذبغي  
فردى
  - الضيقة الغرف أو المبانى الكبيرة التجمعات تجنب
  - منذ تظم بشكل إقامة تك أماكن وتهوية بتعميقم
- الخالق، في ألم رشح، سعال، حمى، مع التنفسي الجهاز في عدوى وجود على علامات وجود عند  
مع اتصال التنفس، في صعوبات  
فيجب الخطرة، المناطق احدى في المقيمين أو كورونا ب فيروس اصابتهم المؤكد من الذين أحد  
تلفونياً والاتصال المنزل في البقاء عليك  
الصحة دائرة أو المعالج بالاطبيب