



Informationen des Kantons Appenzell Ausserrhoden zum **CORONAVIRUS**

Liebe Ausserrhoderinnen und Ausserrhoder

Die kältere Jahreszeit steht vor der Tür. Gerade jetzt, wo wir wieder mehr Zeit in Innenräumen verbringen, ist es wichtig, dass wir uns vor einer Corona-Erkrankung schützen und uns an die bekannten Hygiene- und Abstandsregeln des BAG (Bundesamt für Gesundheit) halten.

- ➔ Halten Sie Abstand (1.5 Meter).
- ➔ Waschen oder desinfizieren Sie Ihre Hände (alle paar Stunden oder beim Betreten und Verlassen öffentlicher Gebäude oder Läden).
- ➔ Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie sich krank fühlen und rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Wenn Sie sich testen lassen, bleiben Sie zu Hause, bis das Testergebnis vorliegt. Das gilt auch, wenn Sie nur leichte Symptome haben. Sie können auch jemanden anstecken, wenn Sie sich gesund fühlen.

Schützen Sie sich und Ihre Nächsten.

Es ist sehr wichtig, dass wir alle diese Regeln einhalten. Damit können wir härtere Massnahmen gegen die Ausbreitung des Virus verhindern. Jede Einzelne und jeder Einzelne zählt!

Wichtig

Dort, wo der nötige Abstand nicht eingehalten werden kann, sollten Sie eine Schutzmaske tragen – in Gebäuden und bei Anlässen. Bedecken Sie Ihre Nase und Ihren Mund.

Lüften Sie die Räume, in denen Sie sich aufhalten, mehrmals täglich (stosslüften, kein gekipptes Fenster).



Achten Sie in den nächsten Monaten besonders gut auf sich und Ihre Gesundheit. So schaffen wir es gemeinsam auch durch den Winter. Gehen Sie spazieren und geniessen Sie die Natur. Gönnen Sie sich Ruhezeiten und genügend Schlaf.

Weitere Informationen finden Sie unter www.ar.ch/corona

bleiben Sie gesund – wir zählen auf Sie!