

Cari genitori,

questa è una situazione che non mai c'era prima. Nuove situazioni creano anche delle incertezze. E tante persone si sentono incerte adesso. Con questa lettera d'informazione vogliamo chiarire alcune domande e rassicurarvi e aiutarvi nella situazione presente.

Il coronavirus si diffonde rapidamente. Il nostro obiettivo unico e più importante è ridurre il numero di persone che si contagiano. Chi è stato contagiato deve essere in quarantena con l'obiettivo di proteggere gli altri.



Che cosa significa quarantena?

1. Rimanere a casa e non uscire. Questo è valido per tutte le persone conviventi.
2. Nessun contatto con persone che vivono fuori della propria casa.



Quali sono le leggi che sono valide per una quarantena?

Trovate le leggi più importanti nella Infektions-Schutz-Gesetz. Potete scannerizzare il codice QR per avere accesso www.infektionsschutz.de Ci sono anche informazioni in altre lingue.

L'Ufficio Sanitario ovvero Gesundheitsamt ha il diritto di imporre una quarantena e di fissare il persistere della quarantena. Questo ordine è obbligatorio.

Film d'informazione

Scannerizzate questo codice QR per avere delle informazioni sui temi sospetto di essere stato contagiati, come comportarsi nella quarantena e persone di contatto stretto.



La quarantena può essere un tempo difficile per le persone. Si sentono sole, si impensieriscono e possono anche sviluppare delle ansie. Cercate di facilitare la situazione al più possibile.

Consigli utili:

- Fate qualcosa di nuovo.
- Chiamate i vostri amici o parenti.
- Chiedete al vostro vicino di casa o agli amici di fare le spese per voi.
- Muovetevi.
- Sbrigate qualcosa per cui non avete mai il tempo altrimenti.

È se tutto questo non aiuta?

Potete contattare il numero **030 403 665 885** (Corona-Seelsorge-Nummer, il Telefono Amico per Corona) per parlare con volontari che sono raggiungibili fra le 8 e le 24 ore. Lì i professionisti vi aiutano **a superare le tensioni emotive e a far ritrovare il vostro benessere e la salute emozionale.**