

Verhaltensregeln in Zeiten der COVID-19-Pandemie

Die Corona-Pandemie hat vieles, was für uns und unsere Gesellschaft selbstverständlich erschien, auf den Kopf gestellt. Veranstaltungen, Konzerte, Meisterschaften und Versammlungen fallen aus, Schulen, Universitäten, Geschäfte oder Behörden bleiben geschlossen. Das öffentliche und private Leben soll zur Eindämmung des Covid-19 Virus' weitestgehend reduziert werden. In den letzten Tagen sind nach und nach viele Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Krise und zum Schutz der Bevölkerung beschlossen worden.

Die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung hat die wichtigsten Regeln hier für Sie noch einmal zusammengestellt und sie zwecks schnellerer Verbreitung in folgende Sprachen übersetzt:

Englisch	Seite 6
Französisch	Seite 11
Türkisch	Seite 17
Russisch	Seite 22
Polnisch	Seite 28
Griechisch	Seite 33
Spanisch	Seite 39
Arabisch	Seite 45
Farsi	Seite 50

Bleiben Sie gesund!

Ihre

Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung

Was ist erlaubt - was nicht?

In den letzten Tagen sind nach und nach viele Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Krise und zum Schutz der Bevölkerung beschlossen worden. Wir haben für Sie die wichtigsten Regeln noch einmal zusammengestellt.

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung der bisher verabschiedeten Erlasse und Verbote für Niedersachsen. Diese Liste wird kontinuierlich erweitert bzw. je nach Rechtslage angepasst. Für weitere Details sind die Erlasse des Landes Niedersachsen unter folgendem Link abrufbar:

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

Kontaktverbot für Ansammlungen mit mehr als zwei Personen

- Ansammlungen von mehr als zwei Personen im öffentlichen Raum sind grundsätzlich verboten
- Ausgenommen werden sollen Familien sowie im Haushalt lebende Personen.
- Verstöße gegen das Kontaktverbot sollen von Ordnungsbehörden und Polizei kontrolliert und sanktioniert werden
- Gastronomie, Frisöre sowie Kosmetik-Studios sollen geschlossen bleiben
- Freizeitanlagen, Grillplätze und touristische Ziele bleiben geschlossen
- Hilfe für andere sowie individueller Sport und Bewegung an der frischen Luft seien weiterhin möglich
- Ausübung beruflicher Tätigkeiten, einschließlich der erforderlichen Bewirtschaftung landwirtschaftlicher und forstwirtschaftlicher Flächen, bleiben erlaubt
- Medizinisch dringend erforderliche ambulante oder stationäre Versorgungsleistungen, wie z. B. Arztbesuche oder Krankenhausaufenthalte, sind weiterhin erlaubt
- Teilnahme an Blutspenden bleibt weiterhin erlaubt.
- Der Besuch im Rahmen des Umgangs- und Sorgerechts bleibt im jeweiligen privaten Bereich erlaubt
- Betreuung hilfsbedürftiger Personen und Minderjähriger bleibt erlaubt
- Teilnahme an Hochzeiten im engsten Familienkreis bleibt erlaubt.
- Begleitung Sterbender und Teilnahme an Trauerfeiern im engsten Familienkreis bleiben erlaubt
- Wahrnehmung seelsorgerischer Betreuung durch einzelne Geistliche ist erlaubt

- Begleitung und Abholung von Kindern in Rahmen der Notbetreuung an Schulen und Kindertagesstätten bleibt gestattet
- Besuch von Behörden und Gerichten und anderen Hoheitsträgern bleibt gestattet.
- Versorgung, Betreuung und Ausführung von selbstgehaltenen Tieren oder Tieren, bei denen eine Versorgungspflicht besteht, bleibt erlaubt.
- Ausgenommen ist auch die unmittelbare Gefahrenabwehr für das Leben oder die körperliche Unversehrtheit einer Person oder des Eigentums sowie vergleichbare Notlagen
- Ausgenommen sind Verhaltensweisen, die auf Anordnung einer Behörde, eines anderen Verwaltungsträgers oder eines Gerichtes zu erfolgen sind.
- Gestattet ist der Aufenthalt im öffentlichen Raum zum Zwecke der Berichterstattung durch Presse- und Medienvertreter.

Geschäfte des täglichen Bedarfs bleiben - auch sonntags - geöffnet

- Offen bleiben Geschäfte des täglichen Bedarfs wie z.B. Einzelhandelsbetriebe für Lebens- und Futtermittel, Wochenmärkte, Lieferdienste, Apotheken, Sanitätshäuser, Drogerien, Tankstellen sowie Banken und Sparkassen, Poststellen, Zeitungsverkauf, Waschsalons und der Großhandel
- Zusätzlich sind Sonntagsverkaufsverbote für diese Läden bis auf Weiteres grundsätzlich ausgesetzt
- Alle anderen Geschäfte bleiben zu
- Weitere Details: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

Schließung von Einrichtungen mit Publikumsverkehr

- Spielplätze
- Bars, Clubs, Diskotheken
- Theater, Opern, Konzerthäuser, Museen
- Messen, Ausstellungen, Freizeit- und Tierparks und Anbieter von Freizeitaktivitäten (drinnen und draußen!), Spezialmärkte, Spielhallen, Spielbanken, Autowaschanlagen, Wettannahmestellen, Prostitutionsstätten, Bordelle
- Einrichtungen in denen Sportbetrieb stattfindet: Sportanlagen, Schwimm- und Spaßbädern
- Fitnessstudios

- weitere Verkaufsstellen des Einzelhandels, insbesondere Outlet-Center
- Weitere Details: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>
- Einrichtungen des Gesundheitswesens bleiben unter Beachtung der gestiegenen hygienischen Anforderungen geöffnet.

Schließung gastronomischer Betriebe für Publikumsverkehr

- Restaurants, Speisegaststätten, Systemgastronomie, Imbisse und Mensen und dergleichen sind für den Publikumsverkehr zu schließen
- Die Lieferung und das Abholen mitnahmefähiger Speisen für den Verzehr zu Hause bleibt erlaubt. Die Öffnungszeiten sind auf 6 Uhr bis 18 Uhr begrenzt
- Der Verzehr ist innerhalb eines Umkreises von 50 Metern zu diesen Betrieben unzulässig
- Weitere Details: [Erlass des Niedersächsischen Gesundheitsministeriums zur Schließung von Restaurants, Speisegaststätten und Mensen vom 20.03.2020](#)

Einschränkung von Zusammenkünften

- Verboten werden Zusammenkünfte in Vereinen und sonstigen Sport- und Freizeiteinrichtungen.
- Außerdem sind auch Volkshochschulen, Musikschulen und sonstigen öffentlichen und privaten Bildungseinrichtungen geschlossen!
- Zusammenkünfte in Kirchen, Moscheen, Synagogen und die Zusammenkünfte anderer Glaubensgemeinschaften dürfen nicht mehr stattfinden!

Ausweitung von Besuchsverboten für Krankenhäuser, Pflegeheime etc.

- Auflagen für Besuchsregelungen für Krankenhäuser, Pflegeheime und ähnliche Einrichtungen. Möglich sei z.B. eine Besuchszeit von maximal einmal am Tag für eine Stunde. Menschen mit Atemwegsinfektionen sollen Besuche untersagt werden.
- Zudem gelte für diese Bereiche sowie für Universitäten, Schulen und Kindergärten ein generelles Betretungsverbot für alle, die sich in den letzten

14 Tagen in Risikogebieten im Ausland oder besonders betroffenen Regionen im Inland aufgehalten haben.

Strenge Auflagen für weitere Bereiche

- **Dienstlich** Übernachtungs-Angebote wahrzunehmen, wird nicht verboten sein. Aber solche Angebote dürfen **nicht für touristische Zwecke** genutzt werden.
- Für Touristen gilt ein Besuchs-Verbot der niedersächsischen Inseln
- Für Bau-, Garten- und Tierbedarfsmärkte werden strengere Auflagen erlassen, vor allem um Warteschlangen zu vermeiden. Wer wann Zutritt hat, soll genau geregelt werden.

Wichtige Allgemeine Verhaltensregeln

Neben den juristisch relevanten Verboten, Ausnahmen-Regelungen und Verfügungen gibt es darüber hinaus folgende - extrem wichtigen - allgemeinen Verhaltensregeln, die JEDER unbedingt einhalten sollte:

- **Abstand halten (sehr wichtig!)**
In öffentlichen Räumen, Straßenbahn, Supermarkt, etc. muss eine Abstand von 1,5 bis 2 Metern eingehalten werden. Bei einem Abstand von 2 Metern ist eine Übertragung des Virus nahezu ausgeschlossen.
- **Hände waschen (sehr wichtig!)**
Regelmäßig, gründlich (mind. 20-40 Sek.) und mit Seife.
- **Möglichst nicht das Gesicht berühren**
Vermeiden Sie es möglichst sich ins Gesicht zu fassen, in den Augen zu reiben etc.
- **Husten- und Niesetikette einhalten**
Wie bei der Grippe und anderen akuten Atemwegsinfektionen sind die wichtigsten Maßnahmen, um sich vor Infektionen zu schützen, regelmäßiges Händewaschen, richtiges Husten und Niesen (Husten-Etikette einhalten)

- **Soziale Kontakte auf ein absolutes Minimum reduzieren (s. auch oben)**
Am besten vermeiden Sie, wo möglich, soziale Kontakte. Damit tragen Sie wesentlich dazu bei, die Anzahl der Infektionen möglichst gering zu halten. Daher wurden vorsorglich auch alle Schulen, Kitas und weitere staatliche Einrichtungen geschlossen. Für Altenheime und Krankenhäuser gibt das Sozialministerium die Empfehlung, auf Besuche möglichst zu verzichten.
- **Oma und Opa sind gerade schlechte Babysitter**
Auch wenn Kitas schließen: Oma und Opa sind als Babysitter jetzt eigentlich tabu. Denn auch Kinder können sich ebenso häufig mit dem Virus infizieren, wenngleich (zum Glück) meist weniger Symptome zeigen. Sie sind aber ebenso Überträger des Virus.
- **Rücksicht nehmen und Solidarität zeigen**
Achten Sie auf ihre Gesundheit, um zu vermeiden, andere anzustecken. Schauen Sie in Ihrer Umgebung, ob/wo man ggf. Menschen helfen kann, die zur Risiko-Zielgruppe (ältere oder vorerkrankte Menschen) gehören (z.B. Einkaufen gehen, Telefon-Kontakt halten etc.).
- Es geht darum, möglichst die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen - damit das Gesundheitssystem nicht so schnell an seine Grenzen kommt. **Der Schutz für besonders gefährdete Risiko-Gruppen, d.h. ältere Menschen und chronisch Vorerkrankte, sollte nun oberste Priorität haben.**

ضوابط الكورونا في ولاية سكسونيا السفلى

ما هو المسموح - ما هو غير ذلك؟

خلال الأيام القليلة الماضية ، تم اتخاذ العديد من الإجراءات وقد تم احتواء أزمة كورونا وحماية السكان.
لقد قمنا بتجميع أهم القواعد لك مرة أخرى.

ستجد أدناه قائمة بالقرارات والحظر على ساكسونيا السفلى التي تم اعتمادها حتى الآن. يتم توسيع هذه القائمة

أو تعديلها باستمرار اعتمادًا على الوضع القانوني. لمزيد من التفاصيل ، تتوفر مراسيم ولاية ساكسونيا السفلى على الرابط التالي:
<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

حظر الاتصال للتجمعات مع أكثر من شخصين

- يُحظر تمامًا تجمع أكثر من شخصين في الأماكن العامة
- ينبغي استثناء الأسر والأشخاص الذين يعيشون في الأسرة.
- ينبغي التحقق من انتهاكات حظر الاتصال والمعاقبة عليها من قبل السلطات التنظيمية والشرطة
- ينبغي أن يظل فن الطهو ومصفو الشعر واستوديوهات التجميل مغلقة
- تستمر المرافق الترفيهية ومناطق الشواء والوجهات السياحية مغلقة
- مساعدة الآخرين والرياضات الفردية وممارسة الرياضة في الهواء الطلق لا تزال ممكنة
- استمرار ممارسة الأنشطة المهنية ، بما في ذلك الإدارة المطلوبة للأراضي الزراعية والحرجية ، لا يزال مسموحًا به
- خدمات رعاية المرضى الخارجيين أو المرضى الداخليين المطلوبة بشكل عاجل ، مثل زيارات الطبيب أو الإقامة في المستشفى - لا تزال مسموحًا بها
- تبقى المشاركة في التبرع بالدم مسموح بها.
- يسمح بالزيارات في إطار حقوق الوصول والحضانة في المجال الخاص المعني
- رعاية المحتاجين والأشخاص القصر مسموح به

- يُسمح بالمشاركة في حفلات الزفاف في أقرب دائرة عائلية.
- مرافقة الموتى وحضور خدمات الجنازة في أقرب دائرة عائلية تبقى مسموح بها
- يُسمح بالعناية الرعوية من قبل رجال الدين
- مرافقة الأطفال واصطحابهم كجزء من الرعاية الطارئة في المدارس ومراكز الرعاية النهارية يظل مسموحًا به
- يسمح بزيارات للسلطات والمحاكم والسلطات الأخرى.
- اهتمام ورعاية الحيوانات التي يتم الاحتفاظ بها ذاتيا أو الحيوانات التي يكون هناك التزام بالرعاية بها يظل مسموحا به.
- كما يتم استثناء الأمان الفوري ضد الحياة أو السلامة الجسدية للشخص أو الممتلكات وكذلك حالات الطوارئ المماثلة
- لا ينطبق هذا على السلوكيات التي تأمر بها سلطة أو وكالة إدارية أخرى أو محكمة.
- يُسمح بالبقاء في الأماكن العامة لغرض إعداد التقارير من قبل ممثلي الصحافة ووسائل الإعلام.

تظل المتاجر الاحتياجيات اليومية أيضا يوم الأحد مفتوحة

- تظل مفتوحة كل من محلات لتلبية الاحتياجيات اليومية مثل شركات البيع بالتجزئة للأغذية والأعلاف ، والأسواق الأسبوعية ، وخدمات التوصيل ، والصيديات ، ومخازن الإمدادات الطبية ، ومخازن الأدوية ، ومحطات البنزين وكذلك البنوك وبنوك التوفير ، ومكاتب البريد ، ومبيعات الصحف ، وغسيل الملابس ، وتجار الجملة
- بالإضافة إلى ذلك ، يتم تعليق حظر المبيعات يوم الأحد لهذه المحلات حتى إشعار آخر.
- تبقى جميع المتاجر الأخرى مغلقة

• لمزيد من التفاصيل: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuering/erlasse-und-allgemeinverfuendung-185856.html>

إغلاق المرافق العامة أمام الجمهور

- الملاعب
- الحانات والنوادي والمراقص

- المسارح والأوبرا وقاعات الحفلات الموسيقية والمتاحف
- المعارض والمعارض التجارية والمتنزهات الترفيهية والحيوانية ومقدمي الأنشطة الترفيهية (داخل وخارج!) والأسواق الخاصة وأروقة التسلية والكازينوهات وغسيل السيارات ومحلات الرهان ومراكز الدعارة وبيوت الدعارة
- المرافق التي تتم فيها الرياضة: المنشآت الرياضية ، حمامات السباحة وحمامات السباحة الممتعة
- الصالات الرياضية
- منافذ البيع بالتجزئة الأخرى ، وخاصة مراكز تصفية المنتجات

• مزيد من التفاصيل: <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuerung/erlasse-und-allgemeinverfuehung-185856.html>

تظل مرافق الرعاية الصحية مفتوحة ، مع مراعاة المتطلبات الصحية المتزايدة.

إغلاق منشآت الطعام أمام الجمهور

- سيتم إغلاق المطاعم والوجبات السريعة وخدمات المطاعم والوجبات الخفيفة والمقاصف وما شابهها أمام الجمهور
- يُسمح بتوصيل وجلب الأطعمة الجاهزة للاستهلاك في المنزل. أوقات العمل محدودة من الساعة 6 صباحًا حتى الساعة 6 مساءً
- لا يسمح بالاستهلاك ضمن دائرة نصف قطرها 50 متراً من مكان هذه الشركات
- تفاصيل إضافية: قرار وزارة الصحة بولاية ساكسونيا السفلى بشأن إغلاق المطاعم والمقاهي والمقاصف بتاريخ 20 آذار 2020

تقييد الاجتماعات

- يحظر عقد الاجتماعات في النوادي والمرافق الرياضية والترفيهية الأخرى
- بالإضافة إلى ذلك ، يتم إغلاق مراكز تعليم الكبار ومدارس الموسيقى وغيرها من المؤسسات التعليمية العامة والخاصة!
- لا يسع عقد الاجتماعات في الكنائس والمساجد والمعابد اليهودية وتجمعات الطوائف الدينية الأخرى بعد الآن!

تمديد حظر الزيارات للمستشفيات ودور التمريض إلخ.

- متطلبات القواعد الخاصة للزيارة بالمستشفيات ودور العجزة والمرافق المماثلة. على سبيل المثال ، مدة الزيارة بحد أقصى مرة واحدة في اليوم لمدة ساعة واحدة. يجب حظر الزيارات للأشخاص الذين يعانون من التهابات الجهاز التنفسي.
- بالإضافة إلى ذلك ، ينطبق حظر دخول عام على هذه المناطق وكذلك على الجامعات والمدارس ورياض الأطفال لأي شخص كان في مناطق خطرة بالخارج أو المناطق المتأثرة بشكل خاص في الـ 14 يومًا الماضية في مناطق الخطر.

متطلبات صارمة للمناطق الأخرى

- لن يحظر الحصول على عروض الإقامة لأغراض خدمية. ولكن لا يجوز استخدام هذه العروض لأغراض سياحية.
- يحظر على السياح زيارة جزر ساكسونيا السفلى.
- يتم فرض متطلبات أكثر صرامة لمتاجر البناء ومراكز الحدائق ومتاجر الحيوانات الأليفة ، وخاصة لتجنب قوائم الانتظار. يجب أن ينظم بدقة ، من ومتى ينبغي الدخول.

قواعد السلوك العامة والهامة

بالإضافة إلى المحظورات ذات الصلة قانونًا ولوائح وأوامر الاستثناء ، هناك قواعد السلوك العامة التالية - بالغة الأهمية - التي يجب على الجميع الالتزام بها تمامًا:

- **حافظ على المسافة (مهم جدًا!)**
في الأماكن العامة والترام ومحلات السوبر ماركت وما إلى ذلك ، يجب الحفاظ على مسافة 1.5 إلى 2 متر. على مسافة 2 متر ، يكاد يكون من المستحيل انتقال الفيروس.
- **غسل اليدين (مهم جدًا!)**
بانتظام وبشكل شامل (20-40 ثانية على الأقل) باستخدام الصابون.
- **تجنب إمكانية لمس الوجه**
تجنب بقدر الإمكان لمس وجهك وفرك عينيك ، إلخ.

• الالتزام بأداب السعال والعطس

كما هو الحال مع الأنفلونزا وغيرها من التهابات الجهاز التنفسي الحادة ، فإن أهم التدابير لحماية نفسك من العدوى هي غسل اليدين بانتظام ، والسعال والعطس المناسبين (يتوافق مع آداب السعال)

• تقليل الاتصالات الاجتماعية إلى الحد الأدنى المطلق (انظر أيضاً أعلاه)

من الأفضل تجنب الاتصالات الاجتماعية قدر الإمكان. بهذه الطريقة تقدم مساهمة كبيرة في الحفاظ على عدد الإصابات عند أدنى مستوى ممكن. كإجراء احترازي ووقائي، تم إغلاق جميع المدارس ومراكز الرعاية النهارية ومرافق الدولة الأخرى. بالنسبة لدور المسنين والمستشفيات ، توصي وزارة الشؤون الاجتماعية بتجنب الزيارات قدر الإمكان.

• الجد والجدة هم الآن خيار سيئ كمربيات

حتى لو أغلقت مراكز الرعاية النهارية: أصبحت الجدة والجد من المحرمات بالفعل كمربيات. يمكن أن يصاب الأطفال أيضاً بالفيروس بشكل متكرر ، على الرغم من (لحسن الحظ) عادةً ما تظهر أعراض أقل. لكنهم أيضاً يحملون الفيروس.

• كن مرعياً وأظهر التضامن

اعتن بصحتك لتجنب إصابة الآخرين. ألق نظرة في منطقتك لمعرفة ما إذا كان يمكنك مساعدة الأشخاص الذين ينتمون إلى المجموعة المستهدفة المعرضة للخطر (الأشخاص الأكبر سناً أو المرضى مسبقاً) (على سبيل المثال ، الذهاب للتسوق ، والبقاء على اتصال بالهاتف ، وما إلى ذلك). والهدف من ذلك هو إبطاء انتشار الفيروس قدر الإمكان - حتى لا يصل النظام الصحي إلى حدوده بأسرع ما يمكن. حماية الفئات المعرضة للخطر بشكل خاص ، أي يجب أن يكون كبار السن وذوي الأمراض المزمنة الآن على رأس الأولويات.

مقررات مربوط به کرونا در ایالت نیدرزاکسن

چه کارهایی مجاز هستند و چه کارهایی نه

در روزهایی اخیر تدابیر زیادی یکی پس از دیگری در جهت جلوگیری از گسترش بحران کرونا و حفاظت از شهروندان اتخاذ شده اند. ما در اینجا دوباره برای شما مهمترین مقررات را جمع بندی کرده ایم.

در ادامه شما لیستی از مقررات و ممنوعیت هایی که تا این لحظه برای ایالت نیدرزاکسن به تصویب رسیده اند را می یابید. به این لیست پیوسته موارد دیگری اضافه می شود و بر اساس موقعیت قانونی در هر شرایط خاص اصلاح می گردد. برای اطلاع از جزئیات بیشتر در رابطه با مصوبات مربوط به ایالت نیدرزاکسن می توانید لینک زیر را باز کنید.

<https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

ممنوعیت تماس برای تجمعات بیش از دو نفر

- تجمعات بیش از دو نفر در اماکن عمومی اساساً ممنوع می باشد.
- اعضای خانواده که همراه با هم در یک خانه زندگی می کنند از این قانون مستثنی می باشند.
- عدم توجه به مقررات ممنوعیت ارتباط توسط ادارات انتظامات و پلیس کنترل شده و مشمول جریمه می گردد.
- مراکز فروش غذا، آرایشگاه ها و سالن های آرایش و زیبایی باید کماکان در حالت تعطیل بمانند.
- کمک به دیگران و همچنین ورزش و تحرک به صورت انفرادی در هوای آزاد همچنان مجاز است.
- ادامه فعالیت های کاری به انضمام کارهای ضروری مربوط به مناطق کشاورزی و جنگلداری، کماکان مجاز می باشد.
- مراقبت های پزشکی ضروری به صورت سرپایی و یا در بیمارستان به عنوان مثال مراجعه به دکتر و یا بستری شدن در بیمارستان، کماکان مجاز می باشند.
- شرکت در اهدای خون کماکان مجاز می باشد.

- ملاقات کردن در چهارچوب حق ملاقات و حضانت بچه ها در حوزه شخصی مربوطه، کماکان مجاز می باشد.
- مراقبت و نگهداری از افراد نیازمند به کمک و کودکان زیر سن، کماکان مجاز می باشد.
- شرکت کردن در مراسم عروسی فقط به صورت محدود برای نزدیک ترین افراد خانواده مجاز می باشد.
- همراهی متوفی و شرکت در مراسم تعمد فقط به صورت محدود برای نزدیک ترین افراد خانواده مجاز می باشد.
- گوش کردن به اعتراف در کلیسا فقط با حضور یک کشیش مجاز می باشد.
- بردن و برگرداندن بچه ها در چهارچوب نگهداری از بچه ها در شرایط اضطراری در مدارس و مهدکودک ها، کماکان مجاز می باشد.
- مراجعه به ادارات، دادگاه ها و سایر ارگان های دولتی، کماکان مجاز می باشد.
- نگهداری و مراقبت از حیوانات خانگی و یا از حیواناتی که باید از آنها مراقبت به عمل آید، کماکان مجاز می باشد.
- تمام اقداماتی که در جهت پیشگیری از بروز خطراتی برای زندگی و سلامت جسمی یک شخص و یا در امان ماندن اموال و همچنین موارد اضطراری مشابه انجام شود، از این ممنوعیت ها مستثنی می باشند.
- تمام اقداماتی که بر اساس بخشنامه یک اداره، یک نهاد دولتی دیگر و یا یک دادگاه باید از آنها پیروی کرد، از این ممنوعیت ها مستثنی می باشند.
- رفتن به اماکن و فضاهای عمومی برای تهیه گزارش از طرف نمایندگان مطبوعات و رسانه های جمعی، مجاز می باشد.

مغازه های تامین نیازهای روزمره زندگی حتی در روزهای یکشنبه هم باز می مانند

- مغازه هایی که عرضه کننده ی مایحتاج روزمره هستند، باز می مانند. به عنوان مثال فروشگاه های عرضه ی مواد غذایی و غذای حیوانات، بازارهای هفتگی، خدمات حمل و ارسال، داروخانه ها و فروشگاه های فروش کالاهای کمک درمانی، فروشگاه های مواد بهداشتی، پمپ بنزین ها و همچنین بانک ها و صندوق های مالی، ادارات پست، فروش روزنامه، مراکز شستشوی لباس و عمده فروشی های مواد غذایی.
- علاوه برآن، ممنوعیت فروش در یکشنبه، برای این مغازه ها و فروشگاه ها تا اطلاع ثانوی لغو شده است.
- تمام فروشگاه های دیگر کماکان به صورت تعطیل می مانند.
- برای دسترسی به جزییات بیشتر می توانید از لینک زیر استفاده نمایید:

- <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

تعطیل شدن مراکز رفت و آمد و تجمع گروهی

- پارک ها و زمین های بازی
- بارها، کلوب ها و دیسکو ها
- تئاترها، اپراها، سالن های کنسرت و موزه ها
- نمایشگاه ها، گالری ها، پارک ها و باغ وحش ها و فعالیت ها و تفریحات اوقات فراغت چه در محیط بسته و یا در بیرون، بازارهای خاص، مراکز بازی های پولی و شرط بندی، قمارخانه ها و کازینوها، کارواش ها و مراکز عرضه سکس و خدمات جنسی
- مراکزی که در آنها فعالیت های ورزشی انجام می شود، مانند مراکز ورزشی، و استخرهای شنا و تفریح و پارک های آبی
- باشگاه ها و سالن های ورزشی
- سایر مراکز خرید اعم از فروشگاه های تک و یا مراکز بزرگ خرید
- برای دسترسی به جزییات بیشتر می توانید از لینک زیر استفاده نمایید:

- <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/erlasse-und-allgemeinverfuegung/erlasse-und-allgemeinverfuegung-185856.html>

مراکز مربوط به ارائه خدمات سلامتی می توانند به کار خود ادامه دهند، به شرطی که ضوابط بهداشتی را در بالاترین سطح ممکن رعایت کنند.

تعطیل شدن مراکز سرو و فروش غذا برای جلوگیری از تجمع مردم

- رستوران ها، غذاخوری ها، رستوران های ذنجیره ای، دکه های اغذیه فروشی و سلف سرویس های دانشگاه ها و مراکز آموزشی و سایر مکان های مشابه برای نشستن و صرف غذا و تجمع گروهی تعطیل می باشند.
- حمل و ارسال غذا به درب منزل و خریدن و آوردن غذاهای قابل حمل برای صرف در منزل همچنان مجاز می باشد. ساعت کاری از ساعت 6 صبح تا ساعت 6 بعدازظهر می باشد.
- خوردن غذا در بیرون از منزل در فاصله ی پنجاه متری از این مراکز تهیه و فروش غذا، ممنوع می باشد.
- برای دسترسی به جزییات بیشتر می توانید از لینک زیر استفاده نمایید:

- Weitere Details: *Erlass des Niedersächsischen Gesundheitsministeriums zur Schließung von Restaurants, Speisegaststätten und Mensen vom 20.03.2020*

محدودیت برای گردهمایی ها

- گردهمایی ها در انجمن ها و دیگر مراکز ورزشی و تفریحی ممنوع می باشند.
- علاوه بر آن مراکز آموزش دولتی، مدارس موسیقی، و سایر مراکز آموزشی اعم از خصوصی و دولتی تعطیل می باشند.
- گردهمایی در کلیسا ها، مساجد، کنیسه ها و گردهمایی های سایر گروه های مذهبی فعلا اجازه برگزاری ندارند.

تشدید ممنوعیت ملاقات برای بیمارستان ها، آسایشگاه ها و غیره

- محدودیت در مقررات ملاقات برای بیمارستان ها، آسایشگاه ها و دیگر مراکز مشابه. احتمالا به عنوان مثال حداکثر یکبار در روز و هر بار یک ساعت. برای افراد با عفونت های مجاری تنفسی ملاقات باید ممنوع گردد.
- علاوه بر آن باید عموماً از ورود افرادی که در چهارده روز گذشته در مناطق آلوده و پرخطر چه در خارج و چه در داخل آلمان به سربرده اند، به این مراکز و همچنین به دانشگاه ها، مدارس و مهدکودک ها، ممانعت به عمل آید.

محدودیت های شدید در سایر حوزه ها

- اقامت در هتل فقط به شرطی که برای مقاصد کاری باشد ممنوع نیست، اما از این اجازه نباید به منظور مقاصد تفریحی و توریستی استفاده کرد.
- بازدید از جزیره های توریستی ایالت نیدرزاکسن برای توریست ها ممنوع می باشد.
- برای فروشگاه های ابزارآلات و لوازم و مصالح ساختمان و باغچه و فروشگاه های غذا و احتیاجات حیوانات خانگی محدودیت های شدیدتری اعمال می گردد تا از صف کشیدن برای ورود جلوگیری به عمل آید. باید مقررات دقیقی وضع شود که چه کسی چه وقت وارد مغازه می شود.

مهمترین مقررات رفتار عمومی

درکنار ممنوعیت های قضایی و حقوقی در این رابطه، مقررات مربوط به موارد استثنا و بخشنامه ها و دستورالعمل های موجود، یک سری مقررات رفتار عمومی به شرح زیر وجود دارد که هر کسی باید خود را موظف به انجام آن بداند:

- چیزی که بسیار مهم است، رعایت فاصله ایمنی می باشد.

در مکان های عمومی، مترو، سوپرمارکت ها و فروشگاه ها و غیره باید فاصله بین یک و نیم تا دو متر رعایت شود. اگر دو متر فاصله از اشخاص رعایت شود، امکان ابتلا به ویروس منتفی می گردد.

● اهمیت شستن دست ها

به صورت مداوم، به شکل درست و اساسی که حداقل بین بیست تا چهل ثانیه طول بکشد و با صابون.

● دست نزدن به صورت در حد امکان

تا جایی که می توانید سعی کنید به صورت خود دست نزنید و چشمانتان را نمالید.

● رعایت آداب مربوط به عطسه و سرفه

به هنگام سرماخوردگی و سایر عفونت های مزمن مجاری تنفسی، از جمله اقداماتی که هر شخص باید برای حفاظت از خود انجام دهد، شست و شوی مداوم دست ها و همچنین عطسه و سرفه کردن به صورت درست می باشد.

Husten-Etikette einhalten

● کم کردن ارتباطات اجتماعی به پایین ترین سطح ممکن

بهترین کار این است که تا جایی که می توانید از برخورد و ارتباط با سایر اشخاص بپرهیزید. بدینوسیله شما کمک بزرگی می کنید که تا حد ممکن از تعداد افراد مبتلا به بیماری کاسته شود. به این منظور و برای پیشگیری، تمامی مدارس، مهدکودک ها و سایر مراکز دولتی به حالت تعطیل درآمده اند. وزارت امور اجتماعی در ارتباط با مراکز نگهداری از سالمندان و بیمارستان ها توصیه کرده است که در حد امکان از ملاقات صرفنظر نمایید.

● مادربزرگ ها و پدربزرگ ها در شرایط کنونی به هیچ عنوان گزینه ی مناسبی برای نگهداری از بچه ها نیستند.

حتی اکنون که مهدکودک ها تعطیل هستند، نگهداری کردن از بچه ها توسط مادربزرگ ها و پدربزرگ ها به هیچ عنوان کار صحیحی نمی باشد. به این دلیل که حتی بچه ها هم می توانند به این ویروس مبتلا شوند، هرچند که خوشبختانه خیلی علایمی از خود بروز نمی دهند، ولی می توانند خود ناقل ویروس باشند و آن را به دیگران انتقال دهند.

● توجه کردن به دیگران و نشان دادن حس همدردی

به سلامتی خودتان توجه کنید تا دیگران را هم مبتلا نکنید. در اطراف خود نگاه کنید که آیا و کجا می توانید به انسان های دیگر کمک کنید، به کسانی که جزء گروه پرخطر هستند، افراد پیر و یا افرادی که از قیل بیماری های دیگری دارند. به عنوان مثال شما می توانید برای آنها خرید کنید و یا ارتباط خود را به صورت تلفنی با آنها حفظ کنید.

مساله مهم این است که تا حد امکان جلوی سرعت گسترش و انتشار ویروس گرفته شود تا بدینوسیله سیستم سلامت جامعه به سرعت به آخر خط نرسد. حفاظت از گروه هایی با آسیب پذیری و ریسک خطر بسیار بالا، مانند سالمندان و افراد با بیماری های مزمن پیش زمینه ای، باید در شرایط کنونی در راس اولویت قرار گیرد.