

- Dies ist eine amtliche Mitteilung des Kantons Freiburg zum CORONAVIRUS.
- Die Behörden bitten Sie, wenn immer möglich zu Hause zu bleiben und soziale Kontakte zu vermeiden, um so die Verbreitung dieses Virus einzudämmen.
- Halten Sie sich an die Anordnungen der Behörden. Diese sollen die Ausbreitung des Virus bremsen und den Spitälern ermöglichen, erkrankte Personen angemessen zu behandeln. Die Anordnungen schützen auch Sie und Ihre Angehörigen.
- Wenn Sie krank sind, bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie jeden Kontakt zu anderen Personen.
- Wenn Sie Husten und Fieber haben, kontaktieren Sie telefonisch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt und befolgen Sie die ärztlichen Anweisungen.
- Wenn sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert und Sie beispielsweise Atembeschwerden haben, rufen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt an und befolgen Sie die ärztlichen Anweisungen.
- Wenn Sie gesundheitliche Fragen haben oder wenn Sie sich krank fühlen, rufen Sie die kantonale Hotline 084 026 17 00 an (versuchen Sie es allenfalls mehrmals).
- Die Behörden bitten Sie, nur dann aus dem Haus zu gehen, wenn dies unerlässlich ist.
- Wenn Sie aus dem Haus gehen, vermeiden Sie die Nähe zu anderen Personen und stark frequentierte Orte.
- Halten Sie zwei Meter Abstand zu anderen Personen. Waschen Sie stündlich Ihre Hände und immer dann, wenn Sie nach Hause zurückkehren.

- Verlassen Sie Ihr Zuhause nur falls nötig, beispielsweise um einkaufen zu gehen.
- Vermeiden Sie Schalter, öffentliche Verkehrsmittel und Bahnhöfe.
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten und brauchen Sie zuerst Ihre Vorräte auf. Eine Person soll einmal wöchentlich die Einkäufe für die ganze Familie erledigen und dabei die Hauptgeschäftszeiten vermeiden.
- Kaufen Sie für ältere oder gesundheitlich angeschlagene Personen ein. Schützen Sie diese Personen, indem Sie die Einkäufe vor ihrer Wohnung deponieren.
- Verzichten Sie auf Besuche bei älteren oder gefährdeten Personen. Bleiben Sie telefonisch in Kontakt.
- Alle gesellschaftlichen Aktivitäten in Gruppen (Schulen, Restaurants, Sport, Kultur) sind ausgesetzt.
- Das bedeutet auch, auf Feste wie Geburtstagsfeiern und Ähnliches zu verzichten.
- Freizeitaktivitäten sollen vorwiegend zu Hause und nur mit den Mitgliedern des eigenen Haushalts durchgeführt werden.
- Wenn Sie Kinder haben, befolgen Sie die Anweisungen der Schule.
- Organisieren Sie mit den Kindern Aktivitäten wie Basteln, Gesellschaftsspiele, gemeinsames Kochen usw.
- Organisieren Sie die Kinderbetreuung in erster Linie in Ihrem Haushalt – bei Bedarf mit Bekannten oder Nachbarn, aber nicht mit älteren oder gesundheitlich angeschlagenen Personen.

- Solange keine Ausgangsbeschränkungen gelten, können Sie allein an die frische Luft gehen und beispielsweise einen Waldspaziergang unternehmen.
- Vermeiden Sie Parkanlagen und Kontakte mit anderen Familien und Kindergruppen.
- Vielen Dank, dass Sie sich an diese Regeln halten. So schützen Sie nicht nur sich und Ihre Familienangehörigen, sondern die ganze Bevölkerung. Bei Fragen rufen Sie die kantonale Hotline 084 026 17 00 an (versuchen Sie es allenfalls mehrmals). Hier erhalten Sie alle amtlichen Informationen.
- Die Organisationen ORS und Caritas Schweiz, Abteilung Freiburg, stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.