

## **Hinweise für Menschen mit COVID-19-Verdacht**

**Wenn Sie Atemwegssymptome haben und noch auf ein Testergebnis warten, unterrichten Sie bitte - telefonisch- unverzüglich Ihren Hausarzt über Ihre notwendige Isolation und bitten bei Bedarf um die Ausschreibung einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung. Gleiches gilt, wenn eine Quarantäne durch ein Gesundheitsamt angeordnet ist.**

### **Unterbringung und Kontakte**

- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren Einzelzimmer sicher.
  - Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte bestmöglich, insbesondere gegenüber Personen, die einer Risikogruppe angehören (Immunsupprimierte, chronische Kranke, ältere Personen). Empfangen Sie keinen Besuch.
  - Haushaltspersonen und eventuelle Besucher sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 1 m – 2 m zu Ihnen einhalten. Alternativ: die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und möglichst zeitlich getrennt erfolgen.
  - Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z. B. Küche, Bad) regelmäßig gut gelüftet werden.

### **Hygienemaßnahmen**

- Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen Husten- und Nies-Etikette, gute Händehygiene sowie Abstand zu solchen Erkrankten (ca. 1 bis 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus.
- Händehygiene, mit Wasser und Seife, sollte vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und immer dann durchgeführt werden, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind. Die Hände bis zu den Handgelenken jeweils 20 sec waschen.
- Bei Verwendung von Wasser und Seife sind Einweg-Papiertücher zum Trocknen der Hände das Mittel der Wahl oder auch eigene Handtücher. Tauschen diese aus, wenn sie feucht sind.
- Gesunde Familienangehörige sollten nicht dieselben Handtücher verwenden wie Sie.
  - Denken Sie an Husten- und Nies-Etikette durch das Abdecken von Mund und Nase während des Hustens oder Niesens mit Taschentüchern oder gebeugtem Ellbogen, gefolgt von Händehygiene.
  - Benutzte Taschentücher und andere Abfälle, sollten vor der Entsorgung mit anderem Hausmüll in einem mit einer Auskleidung versehenen Behälter im Krankenzimmer aufbewahrt und getrennt entsorgt werden

### **Vorgehen bei Zustandsverschlechterung**

- Kontaktieren Sie umgehend Ihren Arzt bei Verschlechterung Ihres Allgemeinzustandes, z.B. Auftreten von Fieber, Atmungsbeschwerden, Luftnot, schneller Puls