

HYGIENE-HINWEISE FÜR ASYMPTOMATISCHE KONTAKTE EINES PATIENTEN MIT COVID-19 MIT NIEDRIGEM RISIKO

Version 01 Oktober 2020

Sie waren in **Kontakt mit einer Person mit COVID-19**. Was sollten Sie tun?

Welches Risiko trage ich?

Geringes Risiko

Sie wurden wie angegeben als "Kontakt mit geringem Risiko" eingestuft.

Die Risikobewertung berücksichtigt verschiedene Faktoren wie die Dauer des Kontakts mit dem an COVID-19 leidenden Patienten, die Nähe zum Patienten, den Zeitpunkt des Kontakts und das Tragen von Schutzausrüstung (zum Beispiel: a Mundmaske).

Sie müssen nach dem letzten Kontakt mit dem Patienten 14 Tage lang besonders wachsam sein.

Was soll ich tun?

Begrenzen Sie Ihre sozialen Kontakte

Sie müssen nicht streng isoliert bleiben und können beispielsweise arbeiten.

Sie müssen jedoch Ihre sozialen Kontakte und Bewegungen so weit wie möglich einschränken.

Tragen Sie immer eine Mundmaske und stehen Sie 1,5 m von anderen entfernt.

Kontaktieren Sie Ihren Arzt wenn Sie sich krank fühlen

Die überwiegende Mehrheit der Menschen, die mit einem COVID-19-Patienten in Kontakt gekommen sind, erkrankt nicht. Sie müssen sich also keine Sorgen machen, aber Sie müssen vorsichtig sein. Wenn Sie Fieber oder andere Beschwerden haben (z. B. Atemprobleme, Fieber, Husten, Halsschmerzen usw.), wenden Sie sich an Ihren Arzt, um Rat und gegebenenfalls einen Termin für einen Test zu erhalten.

Soll ich mich testen lassen?

Ein Test ist nicht nötig

- Wenn Sie keine Symptome entwickeln, ist es nicht hilfreich, sich testen zu lassen.
- Wenn bei Ihnen Symptome von COVID-19 auftreten, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Der Arzt wird dann entscheiden, ob ein Test durchgeführt werden soll.

Persönliche Hygiene

Husten / Niesen Sie in ein Taschentuch

Verwenden Sie ein Stoff—oder Papiertaschentuch. Wenn Sie es nicht zur Hand haben, husten oder niesen Sie in die Falte Ihres Ellbogens, die Rückseite Ihres Pullovers ... Werfen Sie die Taschentücher sofort in einen Behälter mit Deckel. Dann waschen Sie Ihre Hände.

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 40 bis 60 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Trocknen Sie Ihre Hände mit einem sauberen Handtuch. Berühren Sie Augen, Nase und Mund so wenig wie möglich.