

HYGIENE RATSCHLÄGE FÜR PATIENTEN MIT SYMPTOMEN EINER COVID-19 INFEKTION DIE SICH IN HEIMISOLATION BEFINDEN

Version vom **20 April 2020**

Wenn Sie an COVID-19 **erkrankt** sind oder im Verdacht stehen, infiziert zu sein, dh **Symptome haben**, befolgen Sie die folgenden Hinweise, damit sich das Virus nicht auf Personen in Ihrem Haushalt und ihrer Umgebung ausbreitet. **Die Dauer dieser Maßnahmen ist mit dem behandelnden Arzt zu besprechen, sie gelten jedoch mindestens bis zum Verschwinden der Symptome.**

Verhindern Sie die Ansteckung von Personen in Ihrer Umgebung

Bleiben Sie zu Hause während Sie an Symptomen leiden

- Sie müssen Ihre Aktivitäten außerhalb Ihres Hauses einschränken. Gehen Sie nicht zur Arbeit, zur Schule oder an öffentliche Orte. Verwenden Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel. Vermeiden Sie jegliche Besuche bei Ihnen zu Hause und besuchen Sie keine anderen.
- Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern (z. B. Atembeschwerden, sehr hohes Fieber usw.), rufen Sie Ihren Arzt an, um einen Termin für eine Konsultation zu vereinbaren. Wenn Sie aufgrund **schwerwiegender Symptome (direkt) in eine Notaufnahme gehen, benachrichtigen Sie diese telefonisch, bevor Sie ankommen.**

Begrenzen Sie die Verbreitung

- Das Virus wird durch Tröpfchen durch Sprechen, Husten, Niesen usw. über eine Entfernung von 1,5 Metern verbreitet.
- Bedecken Sie Mund und Nase in Gegenwart anderer Personen oder bleiben Sie mehr als 1,5 Meter entfernt. Verwenden Sie angesichts des Mangels an Mundmasken einen Schal, ein anderes Tuch oder eine wiederverwendbare Stoffmaske. Sie sollten täglich bei 60 Grad gewaschen werden.
- Waschen Sie nach dem Entfernen der Maske Ihre Hände mit Wasser und Seife und trocknen Sie Ihre Hände mit einem sauberen Handtuch.

Halten Sie sich von Ihren Lieben fern

- Wenn möglich, bewohnen Sie ein Einzelzimmer, einschließlich Schlafraum.
- Öffnen Sie die Fenster des Raumes, in dem sich der Patient aufhält so oft wie möglich.
- Gehen Sie nicht in allen Räumen des Hauses herum. Verwenden Sie, falls verfügbar, ein anderes Bad und eine andere Toilette als andere Familienmitglieder. Ist dies nicht möglich, sollte die kranke Person zuletzt auf die Toilette oder ins Badezimmer gehen und, wenn es ihr Gesundheitszustand zulässt, die Räumlichkeiten nach Gebrauch desinfizieren.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten separat ein. Teilen Sie kein Geschirr (Teller, Besteck, Tassen, Gläser...), Zahnbürsten, Handtücher oder Bettwäsche mit anderen Personen. Nachdem Sie diese Gegenstände verwendet haben, sollten Sie sie gründlich waschen.
- Reinigen Sie einmal täglich Oberflächen, die dies zulassen (z. B. Tisch, Nachttisch, Türgriff, Toilettensitz, Boden usw.), mit Wasser, das 4% Bleichmittel enthält (40 ml Bleichmittel oder **4 Dessertlöffel** in eine 1-Liter-Flasche geben und mit Leitungswasser auffüllen. Vergessen Sie nicht, Ihr Mobiltelefon und Ihre Fernbedienung zu reinigen.

HYGIENE RATSCHLÄGE

Bedecken Sie Nase und Mund wenn Sie husten oder niesen

Verwenden Sie dazu ein Taschentuch aus Stoff oder Papier. Wenn Sie es nicht zur Hand haben, husten oder niesen Sie in die Ellbogenfalte, die Rückseite Ihres Pullovers usw. Entsorgen Sie das Papiertaschentuch sofort in einem geschlossenen Mülleimer. Legen Sie das Stofftaschentuch in einen geschlossenen Stoffbeutel, den Sie am Ende des Tages waschen werden. Dann waschen Sie Ihre Hände.

Auf der Toilette

Bitte schließen Sie die Abdeckung vor dem Spülen. Unabhängig davon, ob Ihre Hände durch Sekrete sichtbar verschmutzt sind oder nicht, waschen Sie Ihre Hände unbedingt mit Wasser und Seife und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Handtuch ab.

Waschen Sie Ihre Hände

Waschen Sie Ihre Hände nach jedem Husten, Niesen, Toilette Gang, Handhabung von verschmutzter Wäsche usw. mehrmals täglich mit Wasser und Seife für 40 bis 60 Sekunden. Verwenden Sie zum Trocknen Ihrer Hände lieber Einweghandtücher oder verwenden Sie einzelne Stoffhandtücher und waschen Sie diese, sobald sie nass sind. Sammeln Sie sie in einem geschlossenen Stoffbeutel und waschen Sie den Beutel bei 60 Grad in der Waschmaschine.



HYGIENE RATSCHLÄGE FÜR ANGEHÖRIGE VON PATIENTEN MIT SYMPTOMEN EINER COVID-19 INFEKTION DIE SICH IN HEIMISOLATION BEFINDEN

Version vom 20 April 2020

Wenn jemand in Ihrem Umfeld **an COVID-19 erkrankt ist**, befolgen Sie die folgenden Hinweise, um zu verhindern, dass sich das Virus auf andere Personen in Ihrem Haushalt und in Ihrer Umgebung ausbreitet.

VERMEIDEN SIE DIE ANSTECKUNG

Beobachten Sie Ihren Gesundheitszustand

- Sobald Symptome auftreten (z. B. Atembeschwerden, Fieber, Husten, Halsschmerzen usw.), rufen Sie Ihren Arzt an, um einen Termin für eine Konsultation zu vereinbaren.

Halten Sie Abstand zu der erkrankten Person

- Vermeiden Sie engen Kontakt mit der kranken Person. Wenn möglich, sollte sich nur eine einzelne Person um den Patienten kümmern.
- Vermeiden Sie, dass sich Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen, immungeschwächte Menschen und ältere Menschen, um die/den Kranken kümmern. Falls erforderlich, sollte vorübergehend eine alternative Unterkunft für sie gefunden werden.
- Verwenden Sie, falls verfügbar, ein anderes Bad und eine andere Toilette als die kranke Person. Ist dies nicht möglich, sollte die kranke Person zuletzt auf die Toilette und ins Bad gehen und, wenn es ihr Gesundheitszustand zulässt, die Räumlichkeiten nach Gebrauch desinfizieren.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten separat ein. Teilen Sie kein Geschirr (Teller, Besteck, Tassen, Gläser...), Zahnbürsten, Handtücher oder Bettwäsche mit erkrankten Personen. Ziehen Sie nicht an dieselbe Zigarette.
- In Gegenwart anderer Personen sollte die kranke Person Mund und Nase mit einem wiederverwendbaren Tuch, Schal oder einer Maske bedecken. Andernfalls halten Sie einen Abstand von mehr als 1,5 Metern ein.
- Das Tragen einer Mundmaske durch Patientenkontakte schützt nicht vor Infektionen.
- Öffnen Sie die Fenster des Raumes, in dem sich der Patient aufhält so oft wie möglich.

HYGIENE RATSCHLÄGE

Bedecken Sie Nase und Mund wenn Sie husten oder niesen

Verwenden Sie dazu ein Taschentuch aus Stoff oder Papier. Wenn Sie es nicht zur Hand haben, husten oder niesen Sie in die Ellbogenfalte, die Rückseite Ihres Pullovers usw. Entsorgen Sie das Papiertaschentuch sofort in einem geschlossenen Mülleimer. Legen Sie das Stofftaschentuch in einen geschlossenen Stoffbeutel, den Sie am Ende des Tages waschen werden. Dann waschen Sie Ihre Hände.

Auf der Toilette

Wenn die Toilette mit dem Patienten geteilt wird, desinfizieren Sie die Toilette vor jedem Gebrauch. Bitte schließen Sie die Abdeckung vor dem Spülen. Unabhängig davon, ob Ihre Hände durch Sekrete sichtbar verschmutzt sind oder nicht, waschen Sie Ihre Hände unbedingt mit Wasser und Seife und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Handtuch ab.

Waschen Sie Ihre Hände

Berühren Sie Augen, Nase und Mund nicht mit ungewaschenen Händen. Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich mit Wasser und Seife für 40 bis 60 Sekunden. Trocknen Sie Ihre Hände mit sauberen Handtüchern, die nicht vom Patienten verwendet wurden, und waschen Sie sie, sobald sie nass sind.

Desinfizieren Sie Oberflächen

Reinigen Sie einmal täglich Oberflächen, die dies zulassen (z. B. Tisch, Nachttisch, Türgriff, Toilettensitz, Boden usw.), mit Wasser, das 4% Bleichmittel enthält (40 ml Bleichmittel oder **4 Dessertlöffel**) in eine 1-Liter-Flasche geben und mit Leitungswasser auffüllen.