



Dekalog - So sollten Sie sich verhalten, wenn Sie Symptome von Covid-19 aufweisen:

Wenn wir wissen, wie wir handeln müssen, können wir Situationen, die heutzutage auftreten können, **besser kontrollieren** und den Menschen um uns herum **helfen**. Falls Sie [Symptome](#) haben (Fieber oder Husten oder Atembeschwerden), befolgen Sie bitte diese Schritte:

- | | | | |
|----|---|--|--|
| 1 | SELBST ISOLIERUNG | In einem <u>Zimmer zur alleinigen Nutzung</u> mit einem Fenster, wobei die Tür geschlossen gehalten wird, und, wenn möglich, ein eigenes Badezimmer vorhanden ist. Falls dies nicht möglich ist: Halten Sie einen Sicherheitsabstand von 2 Metern zu anderen Personen und achten Sie auf maximale Hygiene. | |
| 2 | INFORMIERT BLEIBEN | <u>Halten Sie ein Telefon bereit</u> , um Sie über eventuell auftretende Bedürfnisse zu informieren und die Kommunikation mit Ihren Angehörigen aufrechtzuerhalten. | |
| 3 | SIE FÜHLEN SICH SEHR VIEL SCHLECHTER? | Wenn Sie ein Gefühl der Atemnot haben oder allgemein eine <u>Verschlechterung</u> Ihrer Symptome bemerken, <u>rufen Sie 112 an</u> . | |
| 4 | TELEFONNUMMER IHRER AUTONOMEN GEMEINSCHAFT | Falls nicht, <u>rufen Sie die in der Autonomen Gemeinschaft autorisierte Telefonnummer an</u> der wenden Sie sich telefonisch an Ihr zuständiges Gesundheitszentrum. | |
| 5 | DAS KÖNNEN SIE GEGEN SYMPTOME UNTERNEHMEN | Verwenden Sie <u>Paracetamol</u> zur Fieberbekämpfung; legen Sie <u>nasse Tücher</u> auf die Stirn oder nehmen Sie eine warme Dusche, um das Fieber zu kontrollieren; <u>trinken Sie Flüssigkeit</u> ; <u>ruhen Sie sich aus</u> , aber bewegen Sie sich gelegentlich im Zimmer. | |
| 6 | HÄUSLICHE QUARANTÄNE | Nun, da Sie das Unmittelbarste getan haben, sehen Sie sich die <u>Empfehlungen zur häuslichen Isolation</u> an, wenden Sie sie an und informieren Sie Ihre Mitbewohner, dass sie unter Quarantäne gestellt werden müssen. | |
| 7 | HÄNDE WASCHEN | Stellen Sie sicher, dass jeder zu Hause weiß, wie man sich <u>die Hände richtig wäscht</u> . | |
| 8 | FALLS EINE VERSCHLECHTERUNG AUFTRITT | <u>Wenn es Ihnen schlechter geht</u> , Sie Atembeschwerden haben oder Ihr Fieber nicht sinkt, <u>rufen Sie 112 an</u> . | |
| 9 | MINDESTENS 10 TAGE | Die Isolation sollte für <u>mindestens 10 Tage</u> ab dem Auftreten der Symptome aufrechterhalten werden, vorausgesetzt, dass seit dem Abklingen der Symptome 3 Tage vergangen sind. | |
| 10 | AUFHEBUNG DER BESCHRÄNKUNGEN | Die <u>Nachsorge und Aufhebung der Beschränkungen</u> wird von Ihrem Hausarzt, oder wie von jeder Autonomen Gemeinschaft angegeben, überwacht. | |