COVID-19: Bin ich betroffen und was ist zu tun?

Orientierungshilfe für Bürgerinnen und Bürger

Haben Sie Erkrankungssymptome?

Zu möglichen Symptomen von COVID-19 gehören: Schnupfen, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Husten, Kopfschmerzen, Fieber >38°C, Schüttelfrost, Kurzatmigkeit

JA

NEIN

Bei möglichen COVID-19-Symptomen gilt grundsätzlich:

Bleiben Sie zu Hause.

Meiden Sie jeden Kontakt, besonders zu Risikogruppen.

Rufen Sie an, bevor Sie einen Arzt/Ärztin aufsuchen.

Gehören Sie selbst einer Risikogruppe an?

- **Ältere Personen** (einschl. Bewohner von Altenpflegeheimen, ambulant Pflegebedürftige)
- **Personen mit Vorerkrankungen** (z.B. Herz-Kreislauf-, Lungen-, Krebserkrankung, Diabetes)
- **Personen mit geschwächtem Immunsystem** (z. B. durch Einnahme immunsupprimierender Medikamente)

JA

NEIN

Lassen Sie sich telefonisch beraten!

- Z. B. **Hausarzt/-ärztin,** Ärztlicher Bereitschaftsdienst: **Tel. 116117,** lokale Corona-Hotlines, Fieber-Ambulanzen. Fragen Sie nach, ob Ihr zuständiges Gesundheitsamt informiert werden muss.
- Wenn Sie nicht durchkommen, versuchen Sie es erneut!
- **Bei akuter Atemnot rufen Sie den Notarzt: Tel. 112!**
- **Reduzieren Sie direkte Kontakte im persönlichen Umfeld, andernfalls halten Sie >1,5 m Abstand soweit möglich.**
- **Waschen Sie regelmäßig und gründlich Hände mit Wasser und Seife.**
- **Verzichten Sie auf Händeschütteln.**
- **Husten und niesen Sie in die Armbeuge.**
- Falls Sie nach erfolgter Beratung häuslich isoliert werden, **kurieren Sie sich zu Hause aus!**

Halten Sie Abstand und bleiben Sie gesund!

- Beachten Sie die lokal geltenden Bestimmungen, wie z. B. Ausgangsbeschränkungen.
- Reduzieren Sie Ihre Außenkontakte.
- Arbeiten Sie nach Möglichkeit von zu Hause.
- **Reduzieren Sie direkte Kontakte im persönlichen Umfeld, andernfalls halten Sie >1,5 m Abstand soweit möglich.**
- **Waschen Sie regelmäßig und gründlich Hände mit Wasser und Seife.**
- **Verzichten Sie auf Händeschütteln.**
- **Husten und niesen Sie in die Armbeuge.**
- Achten Sie auf Ihre seelische Gesundheit, z. B. durch ausreichend Bewegung und indem Sie über Telefon und andere Medien mit anderen in Verbindung bleiben.

Kurieren Sie sich zu Hause aus!

- **Reduzieren Sie direkte Kontakte im persönlichen Umfeld, andernfalls halten Sie > 1,5 m Abstand soweit möglich.**
- **Waschen Sie regelmäßig und gründlich Hände mit Wasser und Seife.**
- **Verzichten Sie auf Händeschütteln.**
- **Husten und niesen Sie in die Armbeuge.**
- Bleiben Sie nach Möglichkeit in einem eigenen Zimmer.
- Benutzen Sie nach Möglichkeit ein eigenes Bad, ansonsten reinigen Sie es mehrmals täglich.
- Nutzen Sie Gemeinschaftsräume (z. B. Küche, Flur, Bad) nicht häufiger als unbedingt nötig und achten Sie auch auf eine tägliche Reinigung.
- Lüften Sie regelmäßig alle Räume.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst zeitlich und räumlich getrennt von anderen ein.
- Teilen Sie kein Geschirr, Handtücher, Bettwäsche etc. mit anderen Personen.
- Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen (z. B. Nachttische, Bettrahmen, Türklinken, Lichtschalter, Smartphones) täglich.
- Sammeln Sie Ihre Wäsche separat und waschen Sie diese bei mindestens 60° C.
- Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus-/Wohnungseingang ablegen.
- **Vermeiden Sie Kontakte zu Risikogruppen.**
- **Bei Zunahme der Beschwerden lassen Sie sich umgehend ärztlich beraten!**

Weitere Informationen:

BZgA
www.infektionsschutz.de

RKI
www.rki.de/covid-19-isolierung

Impressum: Robert Koch-Institut, info@rki.de; Grafik: Goebel-Groener.de; Stand: 09. 04. 2020, DOI: 10.25646/6629