



# 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:

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