

Selbstisolation (für Risikogruppen)

Ratgeber für Patientinnen und Patientinnen mit oder ohne Infektionen, die sich selbst isolieren, um sich nicht mit dem Coronavirus anzustecken (COVID-19). Diese Punkte werden Ihnen helfen, sich sowohl außerhalb als auch Zuhause zu schützen.

Vermeiden Sie Kontakt mit anderen Personen

- Bleiben Sie Zuhause. Gehen Sie nicht zur Arbeit, in die Schule und meiden Sie öffentliche Plätze
- Halten Sie Abstand von anderen Personen in Ihrem Haushalt
- Laden Sie keinen Besuch ein
- Nutzen Sie wenn möglich unterschiedliche sanitäre Einrichtungen. Wenn diese von mehreren Personen genutzt werden müssen, reinigen Sie diese vor der Nutzung
- Lassen Sie sich Essen, Medikamente oder anderen Produkte liefern
- Halten Sie sich von Ihren Haustieren fern. Wenn dieses nicht möglich ist, waschen sie sich vor und nach dem Kontakt die Hände

Halten Sie die Hygieneregeln ein

1. Husten und nießen Sie in ein Taschentuch
2. Schmeißen Sie dieses im Anschluss weg
3. Waschen Sie sich die Hände mit Wasser und Seife
4. Nutzen Sie getrennte Haushaltsgegenstände wie Handtücher, Bettwäsche, Zahnbürsten und Geschirr
5. Wenn es Ihnen aufgetragen wurde: Tragen Sie eine Maske, wenn Sie unter Leute gehen

Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife:

- vor dem Kochen und Essen
- nach dem Toilettengang

Für Personen mit Infektionssymptomen

- Ruhen Sie sich aus bis Sie sich besser fühlen
- Trinken Sie viel Flüssigkeit
- Nehmen Sie Medikamente so, wie von Ihrem Arzt verordnet

Für Personen in Isolation:

- Halten Sie mit Freunden und Familie Kontakt über Telefon, Video oder das Internet
- Beschäftigen Sie sich Zuhause mit Dingen, die Ihnen Spaß machen (z.B. lesen)
- Wenn es Ihnen möglich ist, trainieren Sie regelmäßig zu Hause

Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie Symptome entwickeln oder diese sich verschlimmern (z.B. erschwertes Atmen).

Ihr Arzt wird Ihnen sagen, ob Sie trotz eines negativen Testergebnisses in Isolation bleiben soll.