



# 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](http://www.infektionsschutz.de)



RKI

[www.rki.de/covid-19-isolierung](http://www.rki.de/covid-19-isolierung)