

# Nachsorgeanweisungen zur Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19)

Printed on 2020-04-16

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information.

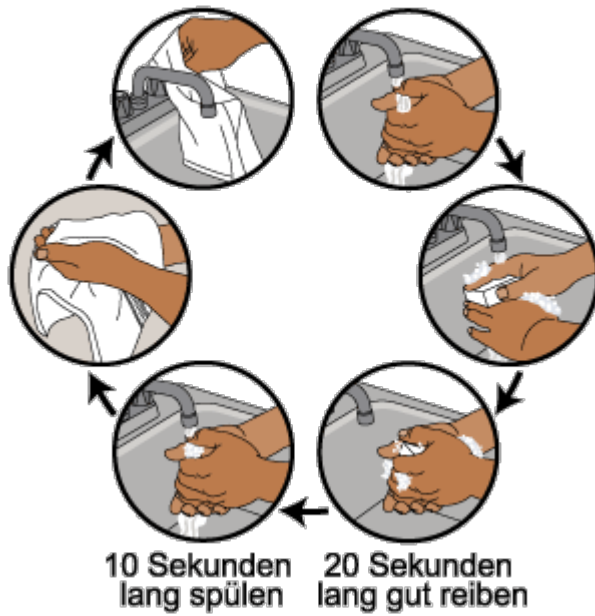
## Zu diesem Thema

Die Coronavirus-Krankheit 2019 ist auch als COVID-19 bekannt. Es handelt sich um eine Viruserkrankung, die die Lunge infiziert. Sie wird durch ein als SARS-assoziiertes Coronavirus (SARS-CoV-2) bezeichnetes Virus ausgelöst. Diese Krankheit ist erstmals Ende 2019 in China aufgetreten und hat sich auf der ganzen Welt verbreitet.

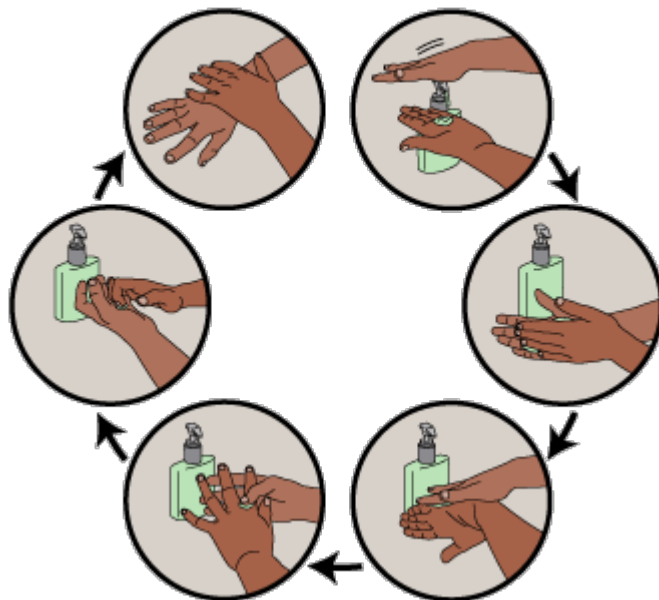
Die Anzeichen von COVID-19 sind identisch mit denen der Grippe: So kann es zu Husten, Fieber und Atembeschwerden kommen. Die Krankheit verbreitet sich leicht durch die Übertragung des Virus mittels Tröpfcheninfektion beim Niesen und Husten. Die Krankheitserreger überleben auch auf Oberflächen wie Tischen, Türgriffen und Telefonen. Das heißt, dass Sie sich infizieren können, wenn Sie eine Oberfläche berühren, auf der das Virus vorhanden ist, und sich dann ins Gesicht fassen.

Bei einigen Menschen ist COVID-19 nur leicht ausgeprägt und sie können zu Hause bleiben, bis es ihnen besser geht. Andere können so krank sein, dass möglicherweise ein Krankenhausaufenthalt erforderlich ist. Menschen mit COVID-19 müssen sich meist etwa 2 Wochen lang isolieren.

## Händewaschen



## Handhygiene



### Welche Pflege ist von zu Hause aus notwendig?

- Fragen Sie Ihren Arzt, was Sie tun müssen, wenn Sie nach Hause gehen. Fragen Sie nach, wenn Sie nicht verstanden haben, was der Arzt meint.

- Trinken Sie viel Wasser, Saft oder Brühe, um den Flüssigkeitsverlust aufgrund von Fieber auszugleichen.
- Sie können Luftbefeuchter verwenden, die einen kühlen Nebel erzeugen, um die Verstopfung der Nase und den Husten zu lindern.
- Verwenden Sie 2 oder 3 Kissen als Stütze, wenn Sie sich hinlegen. Auf diese Weise werden das Atmen und Schlafen erleichtert.
- Rauchen Sie nicht und trinken Sie kein Bier, keinen Wein und keine alkoholischen Mischgetränke.
- So verringern Sie die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung der Infektion auf andere:
  - Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
  - Bereiten Sie kein Essen für andere zu.
  - Bleiben Sie zu Hause in einem separaten Raum, es sei denn, sie müssen medizinisch versorgt werden.
  - Tragen Sie eine Maske, wenn Sie sich in der Nähe von gesunden Menschen befinden.
  - Verwenden Sie nach Möglichkeit ein separates Badezimmer.

### Welche Nachbehandlung ist notwendig?

- Ihr Arzt gibt Ihnen möglicherweise Termine für Kontrolluntersuchungen, um den Verlauf zu überwachen. Halten Sie diese Termine unbedingt ein.
- Stellen Sie sicher, dass Sie bei diesen Besuchen eine Maske tragen. Teilen Sie den Mitarbeitern, falls möglich, im Voraus mit, dass Sie an COVID-19 leiden, damit sie besonders darauf achten können, dass sich die Krankheit nicht ausbreitet.
- Es kann einige Wochen dauern, bis sich Ihr Gesundheitszustand wieder normalisiert.

### Welche Medikamente könnten benötigt werden?

Der Arzt kann Medikamente für Folgendes verschreiben:

- Linderung von Atembeschwerden
- Minderung von Fieber
- Hilfe gegen Schwellungen in den Atemwegen und in der Lunge
- Behandlung von Husten
- Linderung von Halsschmerzen
- Erleichterung bei laufender oder verstopfter Nase

### Muss die körperliche Aktivität eingeschränkt werden?

Eventuell müssen Sie Ihre körperliche Aktivität einschränken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welches Maß an Bewegung für Sie richtig ist.

### Welche Probleme könnten auftreten?

- Flüssigkeitsverlust. Dies wird als Dehydratation bezeichnet.
- Kurz- oder langfristige Lungenschäden
- Herzprobleme
- Tod

### Was kann ich tun, um diesem Gesundheitsproblem vorzubeugen?

- Waschen Sie sich oft die Hände und mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife, besonders nach Husten oder Niesen. Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis mit mindestens 60 Prozent Alkohol eignen sich ebenfalls zur Abtötung des Virus. Reiben Sie sich die Hände mindestens 20 Sekunden lang mit dem Desinfektionsmittel ein.
- Vermeiden Sie Menschenmengen. Versuchen Sie, so weit wie möglich zu Hause zu bleiben. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, wenn Sie sich in einer Menschengruppe aufhalten müssen. Versuchen Sie, einen Mindestabstand von 1,8 Metern (6 Fuß) zu halten. Vermeiden Sie Händeschütteln, Umarmungen und Abklatschen.
- Wenn Sie reisen müssen, vergewissern Sie sich anhand von Reisewarnungen darüber, welche Länder und Orte von COVID-19 betroffen sind, und halten Sie sich von den jeweiligen Gegenden fern.
- Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Tuch, wenn Sie husten oder niesen. Sie können auch in Ihren Ellenbogen husten. Werfen Sie benutzte Taschentücher in den Müll und waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie benutzte Taschentücher angefasst haben.
- Vermeiden Sie es, sich ins Gesicht zu fassen, insbesondere im Nasen- und Mundbereich.
- Wischen Sie häufig berührte Gegenstände und Oberflächen mit einem haushaltsüblichen Reinigungstuch oder Spray ab. Prüfen Sie das Etikett, um sicherzustellen, dass Viren dadurch abgetötet werden.
- Tragen Sie einen Kittel, eine Gesichtsmaske und Handschuhe, wenn Sie mit Blut, Schleim oder anderen Körperflüssigkeiten einer an COVID-19 leidenden Person in Kontakt kommen.
- Masken sind **NICHT ERFORDERLICH** , wenn Sie:
  - Keine Symptome von COVID-19 haben
  - Nicht in engem Kontakt mit jemandem waren, der an COVID-19 leidet oder ein hohes Risiko hat, daran zu erkranken
- Masken **SIND ERFORDERLICH** , wenn Sie:

- An COVID-19 erkrankt sind und sich mit anderen Menschen im selben Raum befinden
- Sich um jemanden kümmern, der an COVID-19 leidet
- Symptome von COVID-19 haben und in einem Gebiet mit hohem Ansteckungsrisiko waren
- In engem Kontakt mit jemandem stehen, der ein hohes Risiko für COVID-19 hat

### Wann sollte ich den Arzt anrufen?

- Anzeichen einer Infektion. Dazu zählen Fieber von 38 °C (100,4 °F) oder höher, Schüttelfrost, Husten, mehr Auswurf oder veränderte Farbe des Auswurfs.
- Die Atmung verschlechtert sich – schwereres oder schnelleres Atmen oder das Gefühl, weniger Luft zu bekommen
- Atembeschwerden, wenn Sie flach auf dem Rücken liegen
- Sie müssen sich nach vorne lehnen, um im Sitzen besser atmen zu können
- Fingerspitzen, Fingernägel, Haut oder Lippen sind blau

### Teach-Back: Rückbestätigung des Verständnisses

Die Teach-Back-Methode hilft Ihnen dabei, die Informationen, die wir Ihnen an die Hand geben, zu verstehen. Erklären Sie dem medizinischen Personal in Ihren eigenen Worten, was Sie gerade gelernt haben. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass das Personal Ihnen alle Einzelheiten verständlich beschrieben hat. Es erleichtert auch das Erklären von Dingen, die eventuell etwas verwirrend waren. Stellen Sie Folgendes sicher, bevor Sie nach Hause gehen:

- Ich kann erklären, was für eine Krankheit ich habe.
- Ich kann erklären, was meine Atmung erleichtern könnte.
- Ich weiß, wie ich die Übertragung der Infektion auf andere vermeiden kann.
- Ich kann erklären, was ich tun muss, wenn ich unter Atembeschwerden leide, mich schläfrig oder verwirrt fühle oder meine Fingerspitzen, Fingernägel, Haut oder Lippen blau sind.

### Verwendung dieser Verbraucherinformationen und rechtliche Hinweise:

Diese Informationen sind nicht als spezifische medizinische Auskunft zu verstehen und ersetzen nicht die Informationen, die Sie von Ihrem Gesundheitsdienstleister erhalten. Es handelt sich lediglich um eine kurze Zusammenfassung allgemeiner Informationen. Es sind NICHT alle Informationen zu Krankheitsbildern, Erkrankungen, Verletzungen, Tests, Verfahren, Behandlungen, Therapien, Nachsorgeanweisungen oder Entscheidungen für eine bestimmte Lebensweise enthalten. Sie müssen mit Ihrem Gesundheitsdienstleister sprechen, um vollständige Informationen über Ihre Gesundheit und Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten. Diese Informationen sollten nicht bei der Entscheidung für oder gegen den Rat, die Anweisungen oder Empfehlungen Ihres Gesundheitsdienstleisters verwendet werden. Nur Ihr Gesundheitsdienstleister verfügt über das Wissen und die Ausbildung, Ihnen den richtigen Rat zu geben.