













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:

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