



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 aufsuchen.



Gehören Sie selbst einer Risikogruppe an?

- ▶ Ältere Personen (einschl. Bewohner von Altenpflegeheimen, ambulant Pflegebedürftige)
- ▶ Personen mit Vorerkrankungen (Herz-Kreislauf-, Lungen-, Krebserkrankung, Diabetes)
- ▶ Personen mit geschwächtem Immunsystem (z. B. durch Einnahme immunsupprimierender Medikamente)



↓ JA

NEIN

Lassen Sie sich telefonisch beraten!

- ▶ Z. B. Ärztlicher Bereitschaftsdienst: **Tel. 116 117**, lokale Corona-Hotlines, Hausarzt/-ärztin, 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!**
- ▶ 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 Sport zu Hause und indem Sie über Telefon etc. 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.
- ▶ Nach Möglichkeit bleiben Sie 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. Nachttisch, Bettrahmen, Smartphones, Tablets) 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: www.infektionsschutz.de