

Sie sind schwer krank und hatten Kontakt mit einem nachweislich an Coronavirus-Erkrankten oder waren in der einer der Ansteckungsregionen? Dann wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt und fragen nach dem weiteren Vorgehen.

Bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause

- Stellen Sie nach Möglichkeit eine Einzelunterbringung in einem gut belüftbaren Einzelraum/ Zimmer sicher. Empfohlen ist regelmäßiges Lüften in allen Räumen, in denen Sie sich aufhalten.
- Begrenzen Sie die Anzahl und Enge Ihrer Kontakte bestmöglich, insbesondere gegenüber Personen, die einer Risikogruppe angehören (Immunsupprimierte, chronische Kranke, ältere Personen, Schwangere). Empfangen Sie keinen unnötigen Besuch.
- Haushaltspersonen und eventuelle Besucher sollten sich in anderen Räumen aufhalten oder, falls dies nicht möglich ist, einen Mindestabstand von mindestens 1 m – 2 m zu Ihnen einhalten. Alternativ: die Nutzung gemeinsamer Räume sollte auf ein Minimum begrenzt werden und möglichst zeitlich getrennt erfolgen.
- Stellen Sie sicher, dass Räume, die von mehreren Personen genutzt werden (z. B. Küche, Bad) regelmäßig gut gelüftet werden.
- Falls Sie allein leben, lassen Sie sich von Nachbarn oder Lieferdiensten helfen und die Einkäufe vor die Wohnungstüre stellen.

Hygienemaßnahmen

Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen Husten- und Nies-Etikette durch Vorhalten von Taschentüchern oder Niesen in die Ellbeuge, gute Händehygiene mit Desinfektion oder mindestens Waschen sowie Abstand zu solchen Erkrankten (ca. 1 bis 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuartigen Coronavirus.

Medikamente

Ihr Arzt hat Ihnen Medikamente zur Linderung der Beschwerden verschrieben, die Sie bei Bedarf einnehmen sollten. Eine spezifische Therapie gibt es derzeit nicht. Hausmittel sind genauso wirksam: z.B. verschiedene Teesorten, Vitaminpräparate, Hustenstiller, ASS, Ibuprofen u.a.

Achten Sie auf Zeichen einer Lungenentzündung wie Atemnot, Rasseln oder gar Ohnmachtsanfälle und benachrichtigen Sie Ihre Arztpraxis.