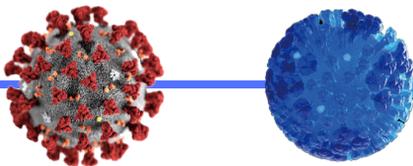


Tipps für die häusliche Quarantäne von DXY Übersetzt von den Freiwilligen der Gruppe „Alle Augen auf Wuhan“

全球看武汉 | 丁香医生居家隔离指南: 德语版
“全球看武汉”志愿者团队



Was ist der Unterschied zwischen Covid-19 und Grippe?

1

Wichtige Merkmale der Infektion des neuartigen Coronavirus sind Kurzatmigkeit und Atembeschwerden. Die Symptome von Grippe und Covid-19 sind in der Anfangsphase ähnlich: Fieber, Husten, Kopfschmerzen, Müdigkeit usw.

2

Der 7. Tag ist wichtig.

Nach Chinesischen Nationalen Gesundheitskommission dauert die Inkubationszeit unterschiedlich lange von 1 bis 14 Tage. Bei den meisten Fällen beträgt diese 3-7 Tage. Die meisten schwer verlaufenden Infektionen zeigen Atemnot nach 7 Tagen.

(Siehe Diagnose und Behandlung der durch das neuartige Coronavirus infizierten Pneumonie)

Wie kann man dem Covid-19 zuhause vorbeugen?

**1**

Breitet das Virus sich aus, wenn ich das Fenster offne?

In der Tat wird die Menge der Viren im Raum verringert, wenn Sie das Fenster öffnen. Die Luft wird sozusagen erfrischt. Es ist fast unmöglich, Viren durch Lüften nach innen zu bringen. Seien Sie auch vorsichtig mit Ihrer Lüftungsanlage, der Filter ist vor allem regelmäßig zu wechseln.

2

Wann ist eine häusliche Quarantäne vorzusehen?

Bisher sollen die Leute in China sich unten Quarantäne stellen, wenn

a). wenn sie verdächtige Patienten mit leichten Symptomen sind.

Nach der Absprache mit dem Arzt bzw. Gesundheitssamt können die verdächtigen Patienten mit leichten Symptomen gemäß ärztlicher Anweisung zu Hause (unter Quarantäne) bleiben.

b). wenn sie Kontakt zu einem Covid-19-Erkrankten oder einem Verdächtigen hatten, wie zum Beispiel:

- ▶ Man geht in die Schule/Uni, wohnt oder arbeitet zusammen mit einem bestätigten Infizierten;
- ▶ Man hat einen Infizierten ärztlich behandelt im Krankenhaus besucht oder gepflegt ohne richtige Schutzmaßnahmen;
- ▶ Man ist oder war mit einem Infizierten während seines Aufenthalts im Krankenhaus in einem Zimmer;
- ▶ Man war in der selben Abteilung des öffentlichen.

Sie sollen in Europa auch auf die Ankündigungen der lokalen Behörden bzw. Medien achten. Wenn Sie feststellen, dass Sie mit einem bestätigten infizierten Fall Kontakt hatten, wenden Sie sich umgehend an ihren Hausarzt..

c). wenn die Quarantäne vom lokalen Gesundheitsamt als notwendig erachtet wurde.

Nun in Deutschland wird es (von Robert Koch-Institut) empfohlen, Ihren Arzt und Gesundheitsamt rechtzeitig (aber erst telefonisch) zu kontaktieren, wenn Sie sich krank fühlen oder folgende Symptome haben: Husten, Schnupfen, infektionsbedingte Atemnot, Fieber. Die Infektion könnte schwer verlaufen, vor allem bei den Patienten mit Grunderkrankung wie Bluthochdruck oder Herzkrankheit.

(Hinweis: Dies dient nur als allgemeine Referenz für Erwachsene in China außerhalb der Provinz Hubei. In anderen Ländern bzw. Gebieten gäbe es unterschiedliche Standards.)

Worauf sollen Sie während der häuslichen Quarantäne achten?

**1**

Wohnen Sie am besten allein (oder mindestens 1-2 m Abstand zu Ihrer Familie halten) und:

Haben Sie eine gute Möglichkeit zur Lüftung;
Nutzen Sie eine separate Toilette bzw. nach Möglichkeit ein separates Badezimmer;
Möbel aus Holz oder Metall sind für die Desinfektion besser geeignet;
Lassen Sie so wenig Sachen wie möglich in Ihrem Zimmer stehen, um die Arbeit der Desinfektion zu vereinfachen.

2

Sie brauchen noch folgendes für die Absonderung zuhause:

Thermometer: Messen Sie die Körpertemperatur morgens und abends, um den körperlichen Zustand zu beobachten.

Mundschutzmasken: Mundschutzmasken mit der Schutzklasse N95 bzw. FFP2 oder chirurgische Einweg-Mundschutzmasken;

Desinfektionsmittel für Flächen/Gegenstände und für die Hände;

Ethanol/Alkohol: 75% Alkohol, Alkohol-Pads usw.;
Seife: normale Seife, flüssige Seife;

Papierhandtücher: lieber die Dickeren und Mehr-lagigen;

Spezielle Müllsäcke und Mülleimer mit Deckel: zur Entsorgung der genutzten Masken und anderen Abfällen mit Viren darauf;

Eigene Handtücher bzw. Badetücher.

3

Während der Isolierung zu Hause sollen Sie den Verlauf der Krankheit beobachten:



Es wird empfohlen, dass die Person der Isolierung zu Hause ihre Temperatur mindestens 2 mal täglich misst und die Veränderungen der Situation beobachtet und aufzeichnet, bis sich die Symptome nicht verschlechtern und sich allmählich bessern.



Zu den Symptomen, die Aufmerksamkeit erfordern, gehören: Husten, Atemnot, Engegefühl in der Brust, Schmerzen im Körper, Durchfall usw. Wenn die Temperatur allmählich abnimmt und die Symptome allmählich schwächer werden, bedeutet dies, dass sich die Situation verbessert hat. Beobachten Sie einfach weiter.



Wenn eines oder mehrere dieser Symptome bestehen bleibt und keine Tendenz zur Besserung besteht, sollten Sie sich an die Coronavirus-Hotline vom örtlichen Gesundheitsamt, oder 116117, oder 112 rufen und so bald wie möglich einen Arzt konsultieren.

Könnte man im Aufzug angesteckt werden?



Es ist meistens sehr eng im Aufzug. Wenn man mit einer infizierten Person zusammen in einem Aufzug fährt, kann man durch die Tröpfcheninfektion beim Husten, Niesen oder Sprechen angesteckt werden.

Wenn das Tröpfchen auf den Knöpfen oder den Wänden landet und die zweite Person diese berührt und danach seinen Mund, Nase oder Augen berührt, dann können die Viren dadurch weiter verbreitet werden.

Jedoch ist es nicht nötig panisch zu sein. Damit Sie sich davor besser schützen, bitte diese drei Punkte merken:

**Lassen Sie den Mundschutz auch im Aufzug an.
Berühren Sie bitte Ihr Gesicht im Aufzug nicht mit Ihren Händen.
Sobald Sie nach Hause kommen, waschen Sie die Hände gründlich.**

In China wickelt man sich ein Taschentuch um den Finger, somit kann man auch ohne Handschuhe die Knöpfe drücken.

Dabei muss man besonders beachten: niemals die Außenseite des gebrauchten Taschentuches und des gebrauchten Mundschutzes berühren, wenn doch, bitte so schnell wie möglich die Hände mit Seife und laufendem Wasser mindestens 20 Sekunden waschen.



Auf was sollten Eltern und Kindern achten?

**1**

Die Vorbeugung draußen

Gehen Sie so wenig wie möglich nach draußen. Wenn Sie ausgehen müssen, vermeiden Sie öffentliche Verkehrsmittel und fahren Sie lieber selbst oder nehmen Sie ein Taxi. Ansonsten ist es zu Fuß am besten, wenn die Entfernung nicht zu weit ist. Sie und Ihre Kinder sollten einen Mundschutz tragen und die Außenseite des Mundschutzes nicht mit Händen berühren, damit sich die Viren nicht auf den Händen verbreiten. Bitte nicht vergessen den Mundschutz rechtzeitig zu wechseln.

Nehmen Sie bitte das Hygiene-Handgel immer mit. Falls Ihre Kinder draußen Gegenstände draußen berührt haben, reinigen Sie sofort ihre Hände. Kinder sollten die Hände nicht in den Mund stecken oder damit ihre Augen berühren.

Nachdem Sie wieder zu Hause sind, wechseln Sie bitte die Straßenkleidung und waschen Sie sie zeitnah.

2

Vorbereitung von Nahrungsmitteln für Kinder



- Lebensmittel müssen gründlich gekocht werden, besonders Fleisch und Eier.

- Rohe und gekochte Lebensmittel sollten getrennt verarbeitet werden.



Sind Geflügelfleisch und Fisch derzeit gefährlich? Nein, Bisher wurde in Geflügelfleisch und Fisch kein Coronavirus gefunden. Achten Sie darauf, Geflügelfleisch und Fisch aus bekannten Quellen zu kaufen, Berühren Sie kein lebendes Geflügel ohne Schutz.

Worauf sollten Schwangere achten?



1

Schutz auf dem Weg zum Krankenhaus

Vermeiden Sie öffentliche Verkehrsmittel.



Reduzieren Sie die Aufenthaltszeit im Krankenhaus. Warten Sie in einem Raum mit wenigen Menschen und guter Belüftungsmöglichkeit. Alles in allem reduzieren Sie die Zeit in Innenräumen.



Tragen Sie lieber eine Mundschutzmaske und Handschuhe auf dem Weg zum Krankenhaus oder der Klinik.



Nehmen Sie immer Händedesinfektionsmittel oder Desinfektionstücher mit, um die Händehygiene aufrechtzuerhalten, wenn das Handwaschen nicht möglich ist.



Vermeiden Sie, Ihre Augen, Nase und Mund mit den Händen zu berühren.

Entsorgen Sie die gebrauchten Masken wenn Sie wieder zuhause sind, ziehen Sie sich rechtzeitig um, waschen Sie Ihre Hände und Ihr Gesicht gründlich.



Halten Sie mindestens 1 Meter Abstand zu anderen Personen in Krankenhäusern bzw. unterwegs.

2

Kann ich mein Baby noch stillen



Bei gesunden Müttern sollen Sie auf die Hygiene achten, waschen Sie die Hände häufig und sorgfältig vor allem bevor Sie sich dem Baby nähern. Achten Sie auf die Sauberkeit der Handgelenke, Oberarme und Oberbekleidung.



Das Stillen wird nicht empfohlen für Mütter, bei denen ein Verdacht auf eine Infektion besteht oder die von dem neuartigen Coronavirus infiziert wurden jedoch noch nicht geheilt sind.

Besonders wichtig ist, dass die Mütter, die bestimmte antivirale Medikamente wie Lopinavir oder Ritonavir einnehmen, nicht ihre Kinder stillen sollen.