

# CORONAVIRUS COVID-19 SELBSTISOLATION



Dieses Dokument richtet sich an Personen, die Fieber und Husten haben, mit Verdacht auf eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2).

## WAS SIE TUN SOLLEN, WENN SIE FIEBER UND HUSTEN HABEN UND ZU HAUSE BLEIBEN.

Sie haben Symptome einer akuten Atemwegsinfektion mit Fieber und Husten, die durch das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) verursacht werden kann. Um die Übertragung des Virus zu verhindern, sollten Sie sich zu Hause so lange isolieren, wie es Ihr Allgemeinzustand erlaubt. Die folgenden Empfehlungen erläutern Ihnen, welche Vorsichtsmaßnahmen Sie und Ihre Mitmenschen treffen sollten.

Sie finden alle notwendigen Informationen über das neue Coronavirus auf der Website der Regierung:

[www.covid19.lu](http://www.covid19.lu)

### Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand



- Wenden Sie sich telefonisch (Telekonsultation) an einen Arzt, wenn sich Ihre Atemwegssymptome verschlechtern (z.B. Atembeschwerden), und befolgen Sie dessen Anweisungen.
- Sie sind eine besonders gefährdete Person\*: Setzen Sie sich sofort telefonisch mit Ihrem Arzt in Verbindung. Informieren Sie den Arzt, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren und Symptomen sind.



### Wenn Sie allein leben

- Lassen Sie sich Lebensmittel und andere lebenswichtige Dinge, wie z.B. Medikamente, von der Familie/Freunden/dem Lieferservice an Ihre Tür liefern.



\* Definition einer besonders gefährdeten Person: Personen über 65 Jahre, sowie Personen mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, durch Krankheit oder Behandlung geschwächtem Immunsystem oder Krebs.

# CORONAVIRUS COVID-19

## SELBSTISOLATION

### Wenn Sie mit anderen Menschen zusammenleben

- Lassen Sie sich allein in einem Raum mit geschlossenen Türen nieder und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ihrem Zimmer zu sich. Lüften Sie Ihr Zimmer regelmäßig.
- Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie den Raum nur, wenn es wirklich notwendig ist.
- Halten Sie einen Abstand von mindestens 2 Meter zu anderen Personen ein.
- Benutzen Sie ein eigenes Badezimmer. Falls dies nicht möglich sein sollte, reinigen Sie die gemeinsamen Sanitäranlagen (Dusche, Toiletten, Waschbecken) nach jedem Gebrauch mit einem gewöhnlichen Haushaltsdesinfektionsmittel.
- Teilen Sie Geschirr, Gläser, Tassen, Kochutensilien, Handtücher und Bettwäsche nicht mit anderen. Nach dem Gebrauch dieser Gegenstände sollten sie gründlich in der Spül- oder der Waschmaschine oder mit Wasser und Seife gereinigt werden.
- Alle Kleidungsstücke, Bettwäsche und Handtücher müssen regelmäßig in der Waschmaschine gewaschen werden.



### Händewaschen

- Sie und Ihre Mitmenschen sollten sich regelmäßig mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Wasser und Seife waschen, vor allem nach der Zubereitung von Essen, vor und nach dem Verzehr von Essen, nach der Benutzung der Toilette und jederzeit, wenn die Hände schmutzig wirken.
- Wenn keine Seife und Wasser zur Verfügung stehen, reinigen Sie Ihre Hände mit einem Handdesinfektionsmittel, wobei Sie alle Oberflächen Ihrer Hände bedecken und aneinander reiben müssen bis sie trocken sind.



### Bedecken Sie Ihren Mund, wenn Sie husten oder niesen.

- Husten oder niesen Sie in Ihren Ellbogen oder ein Papiertaschentuch.
- Gegenstände, die zur Abdeckung von Mund und Nase verwendet wurden, sollten entsorgt oder gewaschen werden.
- Entsorgen Sie gebrauchte Taschentücher in einem dafür vorgesehenen Mülleimer in dem Raum, in dem Sie sich aufhalten.



# CORONAVIRUS COVID-19

## SELBSTISOLATION



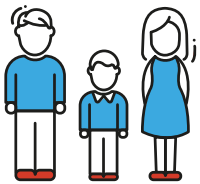
### Treffen Sie alle notwendigen Vorkehrungen

- Abfälle, die mit Körperflüssigkeiten (Stuhl, Blut, Schleim) verunreinigt sind, müssen vor der Entsorgung mit anderen Haushaltsabfällen in einem dafür vorgesehenen Abfallbehälter in dem Raum, in dem Sie sich aufhalten, entsorgt werden.
- Reinigen und desinfizieren Sie Oberflächen mit denen Sie in Berührung gekommen sind wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmere möbel täglich mit einem normalen Haushaltsdesinfektionsmittel.
- Reinigen und desinfizieren Sie die Bad- und Toilettenoberflächen nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushaltsdesinfektionsmittel.



### Beendigung der häuslichen Isolation

- 24 Stunden nach Abklingen der Symptome.
- Halten Sie sich weiterhin an die Hygienevorschriften.



### Was sollten Sie gegenüber Ihnen nahestehenden Personen (die im selben Haushalt Leben oder mit denen Sie intime Beziehungen führen) beachten?

- Informieren Sie die Personen, mit denen Sie zusammenleben, und diejenigen, mit denen Sie in den 48 Stunden vor dem Auftreten Ihrer Symptome intime Beziehungen hatten, damit diese ihren Gesundheitszustand überwachen und sich selbst isolieren können, sobald erste Symptome auftreten.

### FÜR WEITERE INFORMATIONEN:

 [covid19.lu](https://covid19.lu)  
 8002 - 8080

