

CORONAVIRUS COVID-19 SELBSTQUARANTÄNE



Dieses Dokument richtet sich an Personen, die im gleichen Haushalt leben oder in einer intimen Beziehung zu einer Person stehen, die positiv auf das neue Coronavirus (CoV-2-CoV-SARS) getestet wurde.

WAS MÜSSEN SIE BEACHTEN, WENN SIE SICH IN SELBSTQUARANTÄNE BEFINDEN?

Sie müssen sich für 7 Tage unter Selbstquarantäne setzen, um die Übertragung des Virus auf Personen, die im selben Haus und in der Gemeinschaft leben, zu begrenzen. Sie selbst könnten während dieser Zeit ansteckend werden.

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

www.covid19.lu

Soziale und berufliche Isolierung (Selbstquarantäne)



- Bleiben Sie ab der Diagnose des bestätigten Falls 7 Tage zu Hause (da die Symptome in der Mehrzahl der Fälle innerhalb dieses Zeitrahmens auftreten).
- Vermeiden Sie den Kontakt mit anderen Menschen.
- Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand weitere 7 Tage und messen Sie zweimal täglich ihre Temperatur. Während der Selbstüberwachung können die normalen Aktivitäten fortgesetzt werden.



Wenn Sie alleine wohnen

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

Wenn Sie mit anderen Menschen in einem Haushalt wohnen



- Lassen Sie sich allein in einem Raum mit geschlossenen Türen nieder und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein. Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie den Raum nur, wenn es wirklich notwendig ist.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Teilen Sie keine persönlichen Haushaltsgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen, Kochutensilien, Handtücher oder Bettwäsche mit anderen. Nach Verwendung müssen diese Gegenstände gründlich mit Seife und Wasser oder in der Spül-/Waschmaschine gewaschen werden.
- Alle Kleidungsstücke, Bettwäsche und Handtücher müssen regelmäßig in der Waschmaschine gewaschen werden.

CORONAVIRUS COVID-19

SELBSTQUARANTÄNE



Während und nach der Selbstquarantäne

- Setzen Sie die Selbstkontrolle Ihres Gesundheitszustands für weitere 7 Tage fort: Messung der Temperatur 2x/Tag, Symptome von Husten oder Atembeschwerden.
- Halten Sie sich weiterhin an die Hygienevorschriften.



Wenn Symptome auftreten

- Gehen Sie zur Selbstisolation über. 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.



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.



* *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.*

FÜR WEITERE INFORMATIONEN:

 covid19.lu
 8002 - 8080

