

Information für Patienten mit einer CoViD-19-Erkrankung („Corona“)

SARS-CoV-2 heißt das Virus und CoVid-19 die Erkrankung

Bei Ihnen wurde eine CoViD-19-Erkrankung durch Abstrich nachgewiesen. Dies ist zunächst einmal kein Grund zur Sorge. 80% der Erkrankten haben milde Erkältungssymptome wie z.B. Husten, Schnupfen, Fieber und Gliederschmerzen und werden deshalb ambulant betreut.

Sie sind aber auf jeden Fall ein Quarantänepatient! Die Quarantäne wird vom Gesundheitsamt verhängt und ist mit Auflagen versehen. Sie dürfen NICHT das Haus bzw. Ihre Wohnung verlassen (außer auf Ihren eigenen Balkon oder in Ihren eigenen Garten, der nicht von Personen außerhalb Ihres Haushaltes genutzt werden darf!).

Wenn weitere Mitglieder Ihres Haushaltes bisher nicht infiziert sind, sollten Sie ALLES dafür tun, damit das so bleibt:

- Sie halten Abstand! Das heißt z.B., Sie schlafen alleine in einem Zimmer! Wenn Sie mit anderen in einem Zimmer sind, tragen Sie IMMER eine Mund-Nase-Maske, die sie regelmäßig wechseln oder in der Kochwäsche waschen oder die anderen Mitglieder Ihres Haushaltes tragen eine FFP2-Maske. Wenn Sie die Maske nicht aushalten, halten Sie 2 Meter Abstand, lüften den Raum regelmäßig (mindestens jede Stunde 10 Minuten) und niesen und Husten immer nur in Ihren Ärmel!
- Hände immer wieder mit Seife waschen (20 sec.), keine Ringe tragen!
- Waschen Sie Ihre Wäsche (insbesondere die Bettwäsche) oft und bei 60-90 Grad. Geben Sie sie selbst in die Waschmaschine!
- Benutzen Sie nur Einmaltaschentücher, die Sie immer sofort in einen verschließbaren Eimer entsorgen.

Mehr Details finden Sie unter den Suchworten „DEGAM-Patienteninformation-COVID“ bzw. unter www.slaek.de.

Achten Sie sehr auf sich selbst, vor allem, wenn Sie über 60 Jahre alt sind und zusätzlich noch folgende Risikofaktoren haben:

- Herz-Kreislaufkrankungen (Bluthochdruck, Herzkranzgefäßverkalkungen, Herzschwäche, Herzklappenprobleme, Herzrhythmusstörungen),
- aktive Krebserkrankungen, die noch behandelt werden,
- Asthma, chronische Lungenerkrankungen, Raucher,
- Zuckererkrankung,
- Übergewicht.

Woran merken Sie, ob sich die Symptome verschlimmern?

Hier gibt es ganz einfache Beobachtungen:

- **Haben Sie neu aufgetretenes Fieber?** Also Temperatur über 38.5? Seit wann? Wie gemessen?
- **Besteht das Gefühl, schlecht Luft zu bekommen?** Haben Sie das Gefühl, immer wieder tief Luft holen zu müssen? Legen Sie sich einfach ruhig hin und zählen nach ca. 15 Minuten Ruhe, wie oft Sie atmen. Das ist beim Erwachsenen in der Regel 12-20 Mal. Am besten, Sie zählen das einmal zu Beginn Ihrer Quarantäne und kontrollieren es einmal am Tag. Wenn Sie mehr als 22 Mal pro Minute atmen und das Gefühl haben, die Luft ist knapp, sollten Sie Ihren Hausarzt anrufen. Falls Sie ein Sauerstoff-Sättigungsmessgerät zu Hause hat (zum Beispiel, weil Sie unter Schlafapnoe leiden oder anderes), sollte die Sauerstoffsättigung nicht unter 93% sinken.
- **Liegt Ihr Puls über 99 pro Minute in Ruhe?** Kontrollieren Sie Ihren Puls, zum Beispiel über Ihre Smartwatch oder Ihren Fitnessstracker oder zählen Sie einfach eine Minute.
- **Liegt Ihr Blutdruck unter 100 mmHg?** Wenn Sie ein Blutdruckmessgerät haben, messen Sie zweimal am Tag Ihren Blutdruck. Der obere Wert sollte nicht unter 100 mmHg liegen.
- **Ist Ihr Husten schlimmer geworden, so dass Sie überhaupt nicht mehr zur Ruhe kommen?**

Wenn Sie eine dieser Fragen positiv beantworten, kontaktieren Sie Ihren behandelnden Arzt!