



Verhaltensregeln bei der Erkrankung mit COVID-19

Bei Ihnen wurde eine Infektion mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) nachgewiesen. Diese Viruserkrankung trat erstmals gehäuft im Dezember 2019 in China (Wuhan) auf und führt zu meist mild verlaufenden grippe-ähnlichen Beschwerden. Dabei wird das Virus über die Atemwege mittels Tröpfchen von Mensch-zu-Mensch übertragen, zum Beispiel beim Husten, Niesen oder Sprechen, evtl. auch über den Stuhl. In seltenen Fällen kann das Virus schwere Komplikationen wie eine Lungenentzündung auslösen. Diese traten bislang nur bei älteren und chronisch kranken Menschen auf. Um andere vor einer Ansteckung zu schützen und weitere Übertragungen zu verhindern, veranlasst das Gesundheitsamt intensivierete Maßnahmen nach Maßgabe des Robert-Koch-Institutes und des aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstandes. Ausführliche Informationen finden Sie unter:

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

Von einigen dieser Maßnahmen sind Sie als erkrankte Person direkt und unmittelbar betroffen. Da dazu auch Maßnahmen gehören, die Sie in Ihrer persönlichen Freiheit einschränken, möchten wir Ihnen diese zum besseren Verständnis anbei erläutern. Eine schriftliche behördliche Anordnung folgt unverzüglich nach. Dies gewährt Ihnen aber keinen Aufschub, die nun folgenden Verhaltensregeln einhalten zu müssen:





- **Bleiben Sie zu Hause.**

Sie müssen mindestens 10 Tage nach Beginn der Erkrankung zu Hause bleiben. Die letzten 48h müssen dabei komplett symptomfrei sein. Halten Sie räumlichen (eigenes Zimmer, eigenes Bad) und auch - zeitlichen (z.B. Mahlzeiten zu unterschiedlichen Uhrzeiten einnehmen) Abstand von weiteren Personen. Nutzen Sie nach Möglichkeit ein eigenes Badezimmer, mindestens jedoch eigene Hygieneartikel. Wenn sich eine Begegnung nicht vermeiden lässt, sollten Sie mindestens 2 Meter voneinander Abstand halten. Vermeiden Sie Besuch.

- **Schützen Sie Andere vor einer Ansteckung.**

Halten Sie die üblichen Hygieneregeln wie bei einer Erkältung oder einer Grippe ein. Dazu gehört regelmäßiges Händewaschen (für mind. 20 Sekunden mit Seife), richtiges Husten und Niesen in die Ellenbeuge (nicht in die Hand) und benutzen Sie Einmaltaschentücher und werfen Sie diese nach dem Gebrauch sofort. Des Weiteren führt mehrfach tägliches Stoßlüften zu einer Reduzierung der Erreger im Raum. Tragen Sie einen Mund-Nasenschutz, wenn andere Personen in Raum sind und wechseln diesen mindestens 3xtäglich und/oder bei Durchfeuchtung. Teilen Sie keine Haushaltsgegenstände (Geschirr, Wäsche, etc.) mit Dritten, ohne diese zuvor wie üblich zu waschen. Waschen Sie Ihre Wäsche regelmäßig und gründlich (übliche Waschverfahren).

- **Überwachen Sie sich selbst.**

Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand und verständigen Sie bei Verschlechterung Ihren Hausarzt, den ärztlichen Bereitschaftsdienst oder den Rettungsdienst.





- **Schreiben Sie Ihre Kontaktpersonen auf.**

Schreiben Sie Ihre Kontakte detailliert auf. Beginnen Sie dabei bereits 2 Tage vor Symptombeginn. Auch, in welchen Einrichtungen Sie waren, welche Reiseroute Sie unternahmen und/oder welche Veranstaltungen Sie besuchten, ist wichtig. Leiten Sie diese Informationen unverzüglich an das Gesundheitsamt.

- **Was kann ich als Angehörige/r tun?**

Unterstützen Sie im Alltag (Einkäufe, Haushalt,...). Reduzieren Sie enge Körperkontakte. Halten Sie sich nicht näher als 1-2 Meter zur Person auf und nur falls nötig in der Nähe. Falls Sie Symptome bei sich oder Ihrem Angehörigen erkennen, informieren Sie das Gesundheitsamt. Sorgen Sie für gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume. Achten Sie auf regelmäßige Händehygiene. Reinigen Sie regelmäßig Kontaktflächen (Tisch, Türklinken, etc.).

- **Ich werde kränker!**

Sollten Sie zunehmende Symptome bei sich bemerken, informieren Sie bitte unverzüglich Ihren Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117. Sollte sich Ihr Gesundheitszustand massiv verschlechtern und Sie dringende medizinische Hilfe benötigen, können Sie sich wie gewohnt an den Lübecker Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112 wenden. Erwähnen Sie dabei, dass Sie an dem neuen Coronavirus erkrankt sind. Ihnen wird umgehend geholfen, der Rettungsdienst wird Sie in entsprechender Schutzkleidung in das nächstgelegene Krankenhaus bringen.





- **Fragen Sie nach.**

Dieses Informationsschreiben kann ein persönliches Gespräch nicht ersetzen, Sie können uns für Rückfragen erreichen unter:

Tel.-Nr.: 0451-1222626 oder per

E-Mail: corona@luebeck.de

Ihr Gesundheitsamt Lübeck

