

Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19)

Anleitung zur Selbstisolierung

Sie müssen sich von anderen isolieren, wenn Sie Symptome von COVID-19 haben oder COVID-19 ausgesetzt gewesen sein könnten. Wenn Sie sich unwohl fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Telehealth (1-866-797-0000).

Bleiben Sie zuhause

- Benutzen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel, Taxis oder Mitfahrgelegenheiten.
- Gehen Sie nicht zur Arbeit, zur Schule oder an andere öffentliche Orte.



Vermeiden Sie den Kontakt mit anderen Personen

- Keine Besucher, es sei denn, dies ist unerlässlich (z. B. Pflegepersonal)
- Halten Sie sich von Senioren und Menschen mit chronischen Krankheiten fern (z. B. Diabetes, Lungenprobleme, Immunschwäche).
- Bleiben Sie so weit, wie dies möglich ist, in einem von anderen Personen getrennten Raum in Ihrer Wohnung und benutzen Sie ein separates Badezimmer, falls Sie eines haben.
- Achten Sie darauf, dass gemeinsam benutzte Zimmer einen guten Luftstrom haben (z. B. offene Fenster).
- Wenn diese Schritte nicht möglich sind, halten Sie immer einen Abstand von mindestens zwei Metern zu anderen Personen ein.



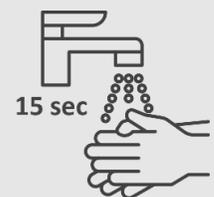
Bleiben Sie in Entfernung

- Wenn Sie sich mit anderen Personen in einem Raum befinden, halten Sie einen Abstand von mindestens zwei Metern und tragen Sie eine Maske oder Gesichtsbekleidung, die Ihre Nase und Ihren Mund bedecken.
- Wenn Sie keine Maske tragen können, sollten andere Personen eine Maske tragen, wenn sie im selben Raum wie Sie sind.



Waschen Sie Ihre Hände

- Waschen Sie Ihre Hände häufig mit Wasser und Seife.
- Trocknen Sie Ihre Hände mit einem Papiertuch oder mit einem Stofftuch, von niemandem geteilt wird.
- Verwenden Sie ein Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis, wenn Seife und Wasser nicht verfügbar sind.



Bedecken Sie sich beim Husten und Niesen

- Bedecken Sie Ihren Mund und Ihre Nase mit einem Tuch, wenn Sie husten oder niesen.
- Husten oder Niesen Sie in den Oberarm oder Ellbogen, nicht in die Hand.
- Werfen Sie gebrauchte Taschentücher in einen ausgekleideten Papierkorb und waschen Sie sich die Hände.
- Die Auskleidung des Papierkorbs mit einem Plastiksack macht die Abfallentsorgung sicherer.
- Reinigen Sie Ihre Hände nach dem Leeren des Papierkorbs.



Tragen Sie eine Maske über Nase und Mund

- Tragen Sie eine Maske, wenn Sie Ihr Haus verlassen müssen, um einen Arzt aufzusuchen, oder um sich auf COVID-19 testen zu lassen.
- Tragen Sie eine Maske, wenn Sie sich im Umkreis von zwei Metern von anderen Personen befinden, oder sich in einem separaten Raum aufhalten.
- Wenn Sie keine Maske haben, halten Sie zwei Meter Abstand zu anderen Personen und bedecken Sie sich beim Husten und Niesen. Siehe [physische Distanzierung](#).



Was sollte ich tun, wenn ich Symptome entwickle?

- Füllen Sie die [COVID-19-Selbsteinschätzung](#) aus.
- Wenden Sie sich an Telehealth (1-866-797-0000) oder an Ihren Arzt.
- Alle Personen, mit denen Sie in den zwei Tagen vor oder nach dem Einsetzen der Symptome engen körperlichen Kontakt hatten (z. B. in Ihrem Haushalt), sollten sich ebenfalls selbst isolieren. Wenn Sie Fragen dazu haben, rufen Sie Ihre [lokale Einheit für öffentliche Gesundheit](#) an.
- Isolieren Sie sich 14 Tage lang, beginnend mit dem Einsetzen Ihrer Symptome.
- Nach 14 Tagen können Sie mit der Isolierung aufhören, wenn Sie kein Fieber mehr haben und sich Ihre Symptome gebessert haben, aber Sie sollten mit den Maßnahmen zur [physischen Distanzierung](#) fortfahren.
- Wenn Sie sich nach 14 Tagen immer noch unwohl fühlen, wenden Sie sich an die Telemedizin oder Ihren Arzt.

Erfahren Sie mehr über das Virus

COVID-19 ist ein neues Virus. Es breitet sich durch Atemtröpfchen einer infizierten Person auf andere Personen aus, mit denen sie engen Kontakt haben, wie z. B. Personen, die im gleichen Haushalt leben oder Pflegeleistungen erbringen.

Aktuelle Informationen zu COVID-19 finden Sie auch auf der Website des Gesundheitsministeriums von Ontario: ontario.ca/coronavirus.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an

Die Informationen in diesem Dokument entsprechen dem Stand vom 31. Juli 2020