

Neues Coronavirus – COVID-19

Schützen Sie sich selbst und Ihre Angehörigen vor Ansteckung

Verringern Sie das Ansteckungsrisiko

Durch gute Hygiene

- Waschen Sie Ihre Hände sorgfältig und oft mit Seife.
- Verwenden Sie alkoholhaltige Desinfektionsmittel, wenn Sie Ihre Hände nicht waschen können.
- Vermeiden Sie Berührungen Ihrer Augen, Nase und Ihres Mundes.
- Husten und niesen Sie in Ihre Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch. Das Papiertaschentuch danach sofort entsorgen.
- Falls Sie kein Taschentuch zur Hand haben, husten bzw. niesen Sie in Ihre Armbeuge und nicht in Ihre Hand.

Durch Vermeidung direkter Kontakte

- Schütteln Sie keine Hände.
- Halten Sie 1-2 Meter Abstand zu anderen Personen.
- Meiden Sie große Menschenmengen.
- Vermeiden Sie Reisen.

Durch Schutz Ihrer Angehörigen

- Besuchen Sie keine Krankenhäuser oder Pflegeeinrichtungen.
- Vermeiden Sie Besuche bei älteren oder chronisch kranken Menschen. Wenn ein Besuch unvermeidlich ist, beachten Sie sorgfältige Hand- und Hustenhygiene. Schützen Sie Ihre Atemwege mit Einwegtüchern, falls keine Atemschutzmaske zur Verfügung steht.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Grippesymptome aufweisen.

Das Coronavirus hat in den meisten Fällen einen milden Verlauf und lässt sich zu Hause auskurieren.

Wenn Ihre Symptome leicht sind und Sie nicht zu einer Risikogruppe gehören, ruhen Sie sich aus und kurieren die Krankheit zu Hause aus. Bleiben Sie nach dem Abklingen der Symptome noch einen Tag zu Hause. Milde Symptome sind Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Gliederschmerzen und Fieber.

Personen, die zu einer Risikogruppe gehören, sollen eher Kontakt zu einem Gesundheitszentrum oder Arzt aufnehmen. Wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören, rufen Sie unverzüglich ein Gesundheitszentrum an, falls Sie

- einen plötzlichen Fieberanstieg (38 Grad und darüber) feststellen **und**
- Halsschmerzen und/oder Husten haben.

Nehmen Sie immer zuerst telefonisch Kontakt mit der Gesundheitspflege auf. Wenn Sie schwere Symptome wie Kurzatmigkeit aufweisen sollten oder sich Ihr allgemeiner Zustand verschlechtert, rufen Sie sofort Ihr nahes Gesundheitszentrum, Ihre Ambulanz oder die 116 117-Ambulanz an. Rufen Sie nur in Notsituationen den Notruf 112 an.

Kontaktinformationen

Die nationale Telefon-Hotline berät bei allgemeinen Fragen zum Coronavirus auf Finnisch, Schwedisch und Englisch. Über diese Nummer erhalten Sie keine Gesundheitsberatung.

+358(0)295 535 535 (Standardgebühren des jeweiligen Betreibers)

Weitere Informationen

Weitere aktuelle Informationen zum Coronavirus erhalten auf den Internetseiten des Finnischen Instituts für Gesundheit und Wohlfahrt.

thl.fi

