

## Neues Coronavirus – COVID-19

# Wenn Sie erkranken oder zu Hause eine/n erkrankte/n Angehörige/n pflegen

Ein Großteil von Atemwegsinfektionen zeigt schwache Symptome. Eine vom Arzt vorgenommene Diagnose ist nicht immer notwendig, denn die Krankheit lässt sich in ein oder zwei Wochen in häuslicher Pflege auskurieren. Das betrifft ebenfalls durch das Coronavirus verursachte Atemwegsinfektionen.

Händewaschen und Husten in die Armbeuge sind die effektivsten Mittel, mit denen eine erkrankte Person eine Verbreitung des Virus vermeiden kann.

Ruhe und ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit sind bei einer Erkrankung wichtig. Fieber und Schmerzen lassen sich mit rezeptfreien Medikamenten aus der Apotheke lindern.

Eine Person mit Symptomen kann andere anstecken, und deshalb müssen diese Personen noch einen Tag zu Hause bleiben, nachdem die Symptome abgeklungen sind. Bevor nicht alle Symptome abgeklungen sind, gehen Sie nicht arbeiten und bringen Sie keine Kinder in eine Kindertagesstätte. Vereinbaren Sie die Abwesenheit vom Arbeitsplatz mit Ihrem Arbeitgeber.

Andere Familienmitglieder können sich anstecken. Falls im selben Haushalt ältere Personen wohnen, überlegen Sie, ob Sie diese Personen woanders unterbringen können, etwa bei Verwandten, bis die erkrankte Person auskuriert ist.

Eine zur Risikogruppe gehörende Person soll keine erkrankte Person pflegen. Wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören und einen Kontakt zu einer erkrankten Person nicht vermeiden können, gehen Sie mit besonderer Vorsicht und Umsicht vor.

## Das Infektionsrisiko lässt sich zu Hause verringern

### Durch sorgfältige Hygiene

- Waschen Sie oft und sorgfältig Ihre Hände mit Seife.
- Waschen Sie Ihre Hände insbesondere, wenn Sie mit einer kranken Person in Kontakt, im gleichen Raum waren oder Taschentücher und Handtücher verwendet haben.
- Entsorgen Sie sofort benutzte Taschentücher.
- Wischen Sie Oberflächen wie Türgriffe und Fernbedingungen täglich mit gewöhnlichen Reinigungsmitteln ab.
- Benutzen Sie persönliche Handtücher zum Abtrocknen der Hände.

### Durch physische Distanz

- Laden Sie während der Erkrankung keine Gäste nach Hause ein.
- Eine erkrankte Person soll sich in einem anderen Raum oder in einem Abstand von mindestens einem Meter zu anderen aufhalten.
- Wenn möglich, soll eine erkrankte Person in einem anderen Bett schlafen.

Es ist normal, dass das Coronavirus Sorge bereitet. Sorgen Sie für sich und Ihre Angehörigen für Wohlbefinden, indem Sie verlässliche Routinen des Alltags aufrechterhalten. Anstatt physischer Begegnungen, rufen Sie Ihre Angehörigen an oder senden Sie Nachrichten.

---

### Weitere Informationen

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

[thl.fi](http://thl.fi)

### Falls Sie schwer erkranken

Wenn Sie schwere Symptome wie Kurzatmigkeit zeigen 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.