

WAS TUN WENN DU IN ISOLATION WEGEN VERDACHT ODER BESTÄTIGTEM COVID 19 BIST

Die Struktur/Haus nicht verlassen und keinen Besuch empfangen

Bleibe immer erreichbar um Anrufe der "ASL" zu beantworten

Halte Dich in einem Raum mit Fenster auf

- öffne das Fenster häufig
- schlafe alleine
- iss in deinem Zimmer.
- lass die Leute nicht rein um auf dich aufzupassen
- sich nicht in andere Zimmer der Behausung begeben ohne wirklichen Grund



Falls du dein Zimmer unbedingt verlassen musst:

- setze die chirurgische Schutzmaske auf
- Halte eine Distanz zu anderen Personen von mindestens 1,8 m ein (auch wenn sie sich, wie du, in Isolation befinden) und vermeide jeglichen direkten Kontakt (einschliesslich Händedruck, Küsse und Umarmungen)

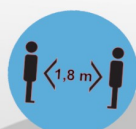
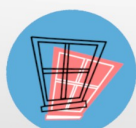
Keine anderen Personen unnötig ins Zimmer eintreten lassen.

Alles reinigen und desinfizieren:

- reinige immer die Oberflächen des Bade- und der anderen Zimmer in denen du dich aufhältst, vor allem jene die häufig gebraucht werden, mit normalen Reinigungsmitteln und desinfiziere sie danach mit Chlor-Basis-Produkten von 0,5 % (Bleichemittel) oder mit einer 70% igen Alkohol-Konzentration.
- Kleider und Wäsche in Maschine, bei 60°, mit normalem Waschmittel mindestens dreissig Minuten oder bei höheren Temperaturen für kürzere Zeit waschen. Du sollst deine schmutzige Wäsche nicht mit jener anderer Personen aufbewahren und solltest sie in einer geschlossenen Tüte aufbewahren bis zum Waschzeitpunkt.
- Reinige das Geschirr (Teller, Gläser, Besteck usw.) mit Handschuhen und normalem Spülmittel.
- Werfe die Abfälle in eine doppelte Plastiktüte, schliesse und lege sie in einen Abfalleimer mit Deckel.

berprüfe deine Gesundheit:

- Miss und schreib die Körpertemperatur 2x/ Tag und an welchen Körperteil sie gemessen wird auf.
- Rufe deinen Hausarzt und das Gesundheitsamt an falls du neue Störungen, Fieber oder Verschlechterung der vorhandenen Symtome aufweist und halte die gegebenen Ratschläge ein. Bei Atemnot ruf die Notfallnummer 118 (oder 112) und warte in deinem Zimmer auf die Nothilfe.
- Ruh dich aus, trink viel Flüssigkeit und nimm nahrhaftes Essen zu dir.



WAS TUN WENN DU EINER PERSON IN ISOLATION WEGEN VERDACHT ODER BESTÄTIGTEM COVID 19 BEISTEHST

Nicht unnötig ins Zimmer treten in welchem sich die Person in Isolation befindet.

Zustellung –Abholen

- Nicht ins Zimmer treten wenn du etwas zustellen (Bsp. Essen, Kleider) oder abholen musst (Bsp..
□ berreste von Essen, schmutzige Kleider, Abfälle), sondern Allfälliges vor die Tür stellen oder stellen lassen.
- Gebrauche Wegwerfhandschuhe und chirurgische Gesichtsmaske
- Lege die Dinge, die du abholst, noch in eine andere Tüte und schliesse sie.

Wer einer Person mit Verdacht oder bestätigtem Covid-19 beisteht muss bei guter Gesundheit sein.

Falls du ins Zimmer treten musst weil die Person in Isolation Hilfe braucht:

- Ziehe die Gesichtsmaske FFP2 an.
- Sorge dafür dass die Person in Isolation die chirurgische Gesichtsmaske anzieht
- Öffne, wenn möglich, das Zimmerfenster
- Vermeide den direkten Kontakt mit der Person in Isolation, halte, wenn möglich, einen Abstand von mindestens 1,8 m ein.

Falls du dich näherst und mit der Person Kontakt haben solltest (Speichel, Katarrh und oder Atemsekrete, Kot oder Urin) und falls du das Zimmer oder Bad reinigen musst:

- Gebrauche, ausser Gesichtsmaske FFP2, Wegwerfhandschuhe und Wegwerfüberkleid
- Werfe sie, in doppelter, wasserdichter Tüte, in einen geschlossenen Abfalleimer mit Fusstritt-Deckelöffnung
- Wasche deine Hände gut

