

# Patient Education

---

## Nachsorgeanweisungen bei COVID-19

Sie müssen "Verwendung der Verbraucherinformationen und Haftungsausschluss" unten aufmerksam durchlesen, um diese Informationen zu kennen und korrekt nutzen zu können.

### Zu diesem Thema

Die Coronavirus-Krankheit 2019 ist auch als COVID-19 bekannt. Es handelt sich um eine Viruserkrankung, die die Lunge infiziert. Sie wird durch ein als SARS-assoziiertes Coronavirus (SARS-CoV-2) bezeichnetes Virus verursacht.

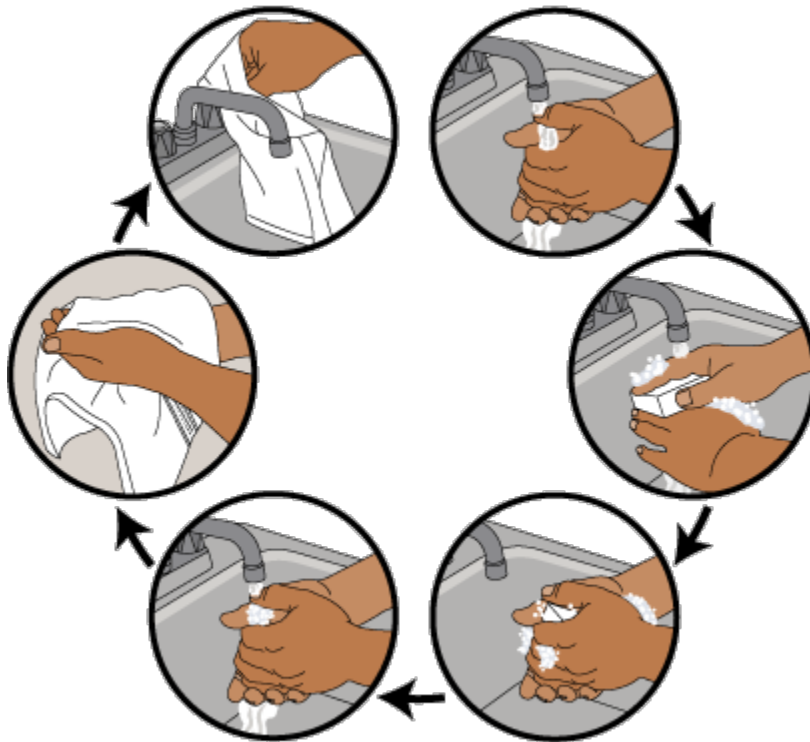
Die Anzeichen für COVID-19 treten meist einige Tage, nachdem Sie infiziert wurden, auf. Bei manchen Menschen dauert es länger, bis Anzeichen auftreten. Andere zeigen keinerlei Anzeichen der Infektion. Vielleicht haben Sie Husten, Fieber, Schüttelfrost und Atembeschwerden. Möglicherweise sind Sie sehr müde, haben Muskel-, Kopf- oder Halsschmerzen. Manche Menschen leiden unter Übelkeit oder flüssigem Stuhl. Andere verlieren ihren Geruchs- oder Geschmackssinn. Es kann sein, dass diese Anzeichen bei Ihnen nicht dauerhaft auftreten, sondern dass sie kommen und gehen, solange Sie krank sind.

Das Virus verbreitet sich leicht über Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Niesen oder Husten. Sie können das Virus an andere weitergeben, wenn Sie beim Reden und Singen keinen Abstand halten, sich umarmen, das Essen teilen oder die Hände schütteln. Ärzte gehen davon aus, dass die Erreger auch auf Oberflächen wie Tischen, Türgriffen und Telefonen überleben. Allerdings verbreitet sich COVID-19 in der Regel nicht auf diese Weise. Nach Meinung der Ärzte können Sie die Infektion auch dann verbreiten, wenn Sie keine Symptome haben. Die Ärzte wissen jedoch nicht, wie das geschieht. Deshalb ist eine der besten Möglichkeiten, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen, Menschen auf Abstand zu halten.

Bei einigen Menschen ist COVID-19 nur leicht ausgeprägt und sie können getrennt von anderen zu Hause bleiben, bis es ihnen besser geht. Andere können so krank sein, dass möglicherweise ein Krankenhausaufenthalt erforderlich ist. Manche Menschen mit COVID-19 können einige Symptome über Wochen oder Monate haben. Menschen mit COVID-19 müssen sich selbst isolieren. Sie können anfangen, sich wieder mit anderen zu treffen, wenn Ihr Arzt/Ihre Ärztin sagt, dass es sicher ist, dies zu tun.

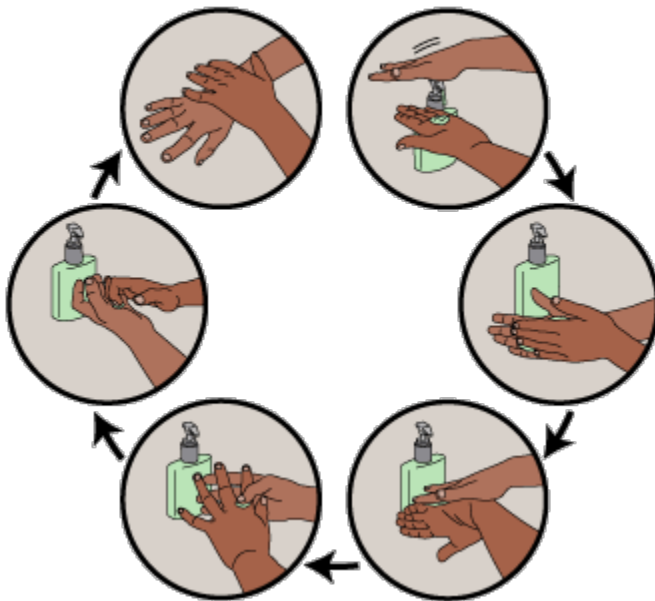
### Image Filename

## Händewaschen



20 Sekunden  
lang gut reiben

## Handhygiene



Welche Pflege ist von zu Hause aus notwendig?

- Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, was Sie tun müssen, wenn Sie nach Hause gehen. Fragen Sie nach, wenn Sie nicht verstanden haben, was der Arzt/die Ärztin meint.
- Trinken Sie viel Wasser, Saft oder Brühe, um den Flüssigkeitsverlust aufgrund von Fieber auszugleichen.
- Sie können Luftbefeuchter verwenden, die einen kühlen Nebel erzeugen, um die Verstopfung der Nase und den Husten zu lindern.
- Verwenden Sie 2 oder 3 Kissen als Stütze, wenn Sie sich hinlegen. Auf diese Weise werden das Atmen und Schlafen erleichtert.
- Rauchen Sie nicht und trinken Sie kein Bier, keinen Wein und keine alkoholischen Mischgetränke.
- So verringern Sie die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung der Infektion auf andere:
  - **Tragen Sie eine Maske über Mund und Nase, wenn sie mit anderen zusammen sind**, die nicht krank sind. Stoffmasken funktionieren am besten, wenn sie mehr als eine Stoffschicht haben.
  - Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
  - Bleiben Sie zu Hause in einem separaten Raum, weit weg von anderen. Gehen Sie nur raus, um sich medizinisch versorgen zu lassen.
  - Verwenden Sie nach Möglichkeit ein separates Badezimmer.
  - Bereiten Sie kein Essen für andere zu.

#### **Welche Nachbehandlung ist notwendig?**

- Ihr Arzt gibt Ihnen möglicherweise Termine für Kontrolluntersuchungen, um den Verlauf zu überwachen. Halten Sie diese Termine unbedingt ein. Stellen Sie sicher, dass Sie bei diesen Besuchen eine Maske tragen.
- Teilen Sie den Mitarbeitern, falls möglich, im Voraus mit, dass Sie an COVID-19 leiden, damit sie besonders darauf achten können, dass sich die Krankheit nicht ausbreitet.
- Es kann einige Wochen dauern, bis sich Ihr Gesundheitszustand wieder normalisiert.

#### **Welche Medikamente könnten benötigt werden?**

Der Arzt kann Medikamente für Folgendes verschreiben:

- Linderung von Atembeschwerden
- Minderung von Fieber
- Hilfe gegen Schwellungen in den Atemwegen und in der Lunge
- Behandlung von Husten
- Linderung von Halsschmerzen

- Erleichterung bei laufender oder verstopfter Nase

### **Muss die körperliche Aktivität eingeschränkt werden?**

Eventuell müssen Sie Ihre körperliche Aktivität einschränken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welches Maß an Bewegung für Sie richtig ist. Wenn Sie schwer an COVID-19 erkrankt waren, kann es einige Zeit dauern, bis Sie wieder zu Kräften zu kommen.

### **Wird weitere Pflege notwendig sein?**

Die Ärzte wissen nicht, wie lange Sie das Virus nach Ihrer Erkrankung an andere weitergeben können. Deshalb ist es, wenn Sie krank sind, wichtig, dass Sie sich räumlich getrennt von anderen aufhalten. Momentan geben die Ärzte Ihnen allgemeine Richtlinien vor, die Sie nach Ihrer Erkrankung befolgen sollten. Bevor Sie sich mit andere Menschen treffen, sollten Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sollten 3 Tage lang fieberfrei sein, ohne dass Sie Medikamente zur Senkung des Fiebers einnehmen müssen
- Sie sollten keine Symptome von Husten oder Kurzatmigkeit haben
- Nach dem ersten Auftreten von Symptomen oder Ihrem ersten positiven Test sollten Sie mindestens 10 Tage warten. Außerdem müssen Sie wie oben beschrieben symptomfrei sein. Einige Experten schlagen vor, 14 Tage zu warten. Wie lange Sie andere meiden sollten, kann davon abhängen, wie schwerwiegend Ihre Symptome waren oder ob Sie Probleme mit Ihrem Immunsystem haben.

Manchmal fordern Ärzte auch 2 negative COVID-19-Testergebnisse, zwischen denen mindestens 1 Tag liegen muss. Die Ärzte wissen auch nicht, ob Sie sich erneut mit diesem Virus anstecken können. Experten empfehlen, sich mit dem COVID-19-Impfstoff impfen zu lassen, sobald dieser verfügbar ist.

### **Welche Probleme könnten auftreten?**

- Flüssigkeitsverlust. Dies wird als Dehydratation bezeichnet.
- Kurz- oder langfristige Lungenschäden
- Herzprobleme
- Tod

### **Was kann ich tun, um diesem Gesundheitsproblem vorzubeugen?**

- Tragen Sie eine mehrlagige Stoffmaske oder einen mehrlagigen Gesichtsschutz über Mund und Nase:
  - Wenn Sie Ihr Haus verlassen. Das Beste ist, so weit wie möglich zu Hause zu bleiben. Gehen Sie nur raus, um Essen oder Medikamente zu besorgen. Wenn Sie sich in der Nähe anderer Menschen aufhalten müssen, versuchen Sie, einen Mindestabstand von 1,8 Metern (6 Fuß) zu ihnen einzuhalten.

- Wenn Sie an COVID-19 erkrankt sind und mit anderen Menschen im selben Raum sein müssen. Wenn Sie COVID-19 haben, ist es am besten, wenn Sie sich in einem anderen Raum getrennt von anderen aufhalten.
  - Wenn Sie sich um jemanden in Ihrer Wohnung kümmern, der COVID-19 hat. Vielleicht sollten Sie auch Handschuhe tragen.
  - Wenn Sie Symptome von COVID-19 haben und mit anderen Menschen zusammen sind. Es ist am besten, wenn Sie sich räumlich getrennt von anderen aufhalten.
  - Wenn Sie ein hohes Risiko für COVID-19 haben und mit anderen Menschen zusammen sind.
- Waschen Sie sich die Hände, sobald Sie die Stoffmaske oder den Gesichtsschutz abnehmen. Achten Sie beim Abnehmen der Maske darauf, Ihre Augen, Nase oder Ihren Mund nicht zu berühren.
  - Waschen Sie sich oft die Hände und mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife, besonders nach Husten oder Niesen. Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis mit mindestens 60 Prozent Alkohol eignen sich ebenfalls zur Abtötung des Virus. Reiben Sie sich die Hände mindestens 20 Sekunden lang mit dem Desinfektionsmittel ein.
  - Vermeiden Sie Menschenmengen. Selbst kleine Gruppen können ein Risiko darstellen. Versuchen Sie, so weit wie möglich zu Hause zu bleiben. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, wenn Sie sich in einer Menschengruppe aufhalten müssen. Treffen im Freien sind wahrscheinlich weniger riskant als drinnen. Versuchen Sie, einen Mindestabstand von 1,8 Metern (6 Fuß) zu halten. Vermeiden Sie Händeschütteln, Umarmungen und Abklatschen. Vermeiden Sie es, Ihr Gesicht zu berühren.
  - Die Politik kann Entscheidungen darüber treffen, wie viele Menschen zusammenkommen dürfen. Möglicherweise werden Sie gebeten, zu Hause zu bleiben, und es ist wichtig, diese Empfehlung so gut wie möglich zu befolgen.
  - Wenn Sie reisen müssen, vergewissern Sie sich anhand von Reisewarnungen darüber, welche Länder und Orte von COVID-19 betroffen sind, und halten Sie sich von den jeweiligen Gegenden fern. An einigen Orten müssen Sie sich vor Ihrem Besuch in Selbstquarantäne begeben. Das bedeutet, dass Sie mindestens 14 Tage vor Ihrer Reise die Öffentlichkeit und die Nähe anderer Menschen meiden müssen.
  - Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Tuch, wenn Sie husten oder niesen. Sie können auch in Ihren Ellenbogen husten. Werfen Sie benutzte Taschentücher in den Müll und waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie benutzte Taschentücher angefasst haben.
  - Vermeiden Sie es, sich ins Gesicht zu fassen, insbesondere im Nasen- und Mundbereich.
  - Wischen Sie häufig berührte Gegenstände und Oberflächen mit einem haushaltsüblichen Reinigungstuch oder Spray ab. Prüfen Sie das Etikett, um sicherzustellen, dass Viren dadurch abgetötet werden.

- Tragen Sie einen Kittel, eine Gesichtsmaske und Handschuhe, wenn Sie mit Blut, Schleim oder anderen Körperflüssigkeiten einer an COVID-19 leidenden Person in Kontakt kommen. Dies gilt auch, wenn Sie sich in der Nähe einer Person mit COVID-19 aufhalten, da Keime beim Sprechen oder Husten übertragen werden können.

### **Wann sollte ich den Arzt anrufen?**

- Anzeichen einer Infektion. Dazu zählen Fieber von 38 °C (100,4 °F) oder höher, Schüttelfrost, Husten, mehr Auswurf oder veränderte Farbe des Auswurfs.
- Die Atmung verschlechtert sich – schwereres oder schnelleres Atmen oder das Gefühl, weniger Luft zu bekommen
- Atembeschwerden, wenn Sie flach auf dem Rücken liegen
- Sie müssen sich nach vorne lehnen, um im Sitzen besser atmen zu können
- Fingerspitzen, Fingernägel, Haut oder Lippen sind blau

### **Teach-Back: Rückbestätigung des Verständnisses**

Die Teach-Back-Methode hilft Ihnen dabei, die Informationen, die wir Ihnen an die Hand geben, zu verstehen. Erklären Sie dem medizinischen Personal in Ihren eigenen Worten, was Sie gerade gelernt haben. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass das Personal Ihnen alle Einzelheiten verständlich beschrieben hat. Es erleichtert auch das Erklären von Dingen, die eventuell etwas verwirrend waren. Stellen Sie Folgendes sicher, bevor Sie nach Hause gehen:

- Ich kann erklären, was für eine Krankheit ich habe.
- Ich kann erklären, was meine Atmung erleichtern könnte.
- Ich weiß, wie ich die Übertragung der Infektion auf andere vermeiden kann.
- Ich kann erklären, was ich tun muss, wenn ich unter Atembeschwerden leide, mich schläfrig oder verwirrt fühle oder meine Fingerspitzen, Fingernägel, Haut oder Lippen blau sind.

Verwendung dieser Verbraucherinformationen und rechtliche Hinweise:

Diese Informationen sind nicht als spezifische medizinische Auskunft zu verstehen und ersetzen nicht die Informationen, die Sie von Ihrem Gesundheitsdienstleister erhalten. Es handelt sich lediglich um eine kurze Zusammenfassung allgemeiner Informationen. Es sind NICHT alle Informationen zu Krankheitsbildern, Erkrankungen, Verletzungen, Tests, Verfahren, Behandlungen, Therapien, Nachsorgeanweisungen oder Entscheidungen für eine bestimmte Lebensweise enthalten. Sie müssen mit Ihrem Gesundheitsdienstleister sprechen, um vollständige Informationen über Ihre Gesundheit und Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten. Diese Informationen sollten nicht bei der Entscheidung für oder gegen den Rat, die Anweisungen oder Empfehlungen Ihres Gesundheitsdienstleiters verwendet werden. Nur Ihr Gesundheitsdienstleister verfügt über das Wissen und die Ausbildung, Ihnen den richtigen Rat zu geben.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.