



# Coronavirus-Krankheit (COVID-19): So betreuen Sie zuhause eine Person mit COVID-19 – Hinweise für Betreuungspersonen

Wenn Sie eine Person pflegen, bei der COVID-19 diagnostiziert wurde, befolgen Sie diese Hinweise, um sich selbst und andere Personen zu Hause sowie die Menschen in Ihrer Gemeinschaft zu schützen.

## Beschränkter Kontakt

- Die erkrankte Person sollte nur von einer einzigen Person betreut werden
- Teilen Sie keine persönlichen Gegenstände (wie Zahnbürsten, Handtücher, Bettwäsche, Geschirr und Besteck oder elektronische Geräte) mit der erkrankten Person
- Benutzen Sie nach Möglichkeit ein anderes Badezimmer als die erkrankte Person
  - Ist das nicht möglich, sollte die erkrankte Person vor dem Spülen den Toilettendeckel schließen
- Einige Menschen übertragen COVID-19 unter Umständen auch, wenn sie keine Symptome zeigen. **Das Tragen einer Maske, einschließlich einer nicht medizinischen Maske oder Gesichtsbedeckung (die so gestaltet ist, dass sie Nase und Mund komplett bedeckt, lückenlos anliegt und mit Bändern oder Ohrschlaufen am Kopf befestigt wird)** kann helfen, andere Menschen um Sie herum zu schützen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Tieren, da es mehrere Hinweise gibt, dass Menschen COVID-19 auf Ihre Haustiere übertragen haben

## Schützen Sie sich

- Personen, die bei einer Erkrankung durch COVID-19 ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben, sollten nach Möglichkeit keine an COVID-19 erkrankten Personen betreuen





- Da sind beispielsweise ältere Menschen, Menschen mit einer chronischen Erkrankung (z. B. einer Herzkrankheit oder Diabetes) oder Menschen mit einem geschwächten Immunsystem
- Tragen Sie eine persönliche Schutzausrüstung, wenn Sie sich im Umkreis von weniger als zwei Metern einer erkrankten Person aufhalten müssen:
  - eine medizinische Maske
  - Einweghandschuhe
  - Augenschutz
- Tragen Sie Einweghandschuhe, wenn Sie die erkrankte Person, deren Umgebung und verunreinigte Gegenstände und Oberflächen berühren
- Vermeiden Sie es, medizinische Masken oder Handschuhe wiederzuverwenden
- Reinigen Sie Ihre Hände mindesten 20 Sekunden lang, insbesondere nach einem Kontakt mit der erkrankten Person oder nach dem Ablegen der Handschuhe, Gesichtsmaske und des Augenschutzes
- Trocknen Sie Ihre Hände mit Einweg-Papiertüchern
  - Wenn keine Einweg-Papiertücher verfügbar sind, benutzen Sie ein wiederverwendbares Handtuch und ersetzen Sie es, sobald es feucht ist
- Sie können Schmutz auch mit einem feuchten Tuch entfernen und dann ein Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis benutzen
- Vermeiden Sie es, Augen, Nase oder Mund zu berühren, insbesondere mit ungewaschenen Händen

## Das Tragen einer Maske

- Medizinische Masken werden für COVID-19-Patienten zu Hause empfohlen sowie zum Schutz von Personen, die COVID-19-Patienten zu Hause direkt betreuen
- N95-Masken müssen Gesundheitsfachkräften vorbehalten bleiben und sollten nicht zur Pflege zu Hause verwendet werden
- Wenn keine medizinischen Masken zur Verfügung stehen, kann von der erkrankten Person (wenn es für diese erträglich ist) eine nicht medizinische Maske oder Gesichtsbedeckung (die so gestaltet ist, dass sie Nase und Mund komplett bedeckt, lückenlos anliegt und mit Bändern oder Ohrenschlaufen am Kopf befestigt wird) getragen werden. Dadurch werden Nase und Mund bedeckt, und Atemtröpfchen können daran gehindert werden, andere zu infizieren oder auf Oberflächen zu landen
- Eine nicht medizinische Maske oder Gesichtsbedeckung kann auch von Personen getragen werden, die COVID-19-Patienten zu Hause direkt betreuen. Es ist jedoch nicht



nachgewiesen, dass das Tragen einer nicht medizinischen Maske oder Gesichtsbdeckung die Person, die diese trägt, in einem gemeinschaftlichen Umfeld schützt

- Strenge hygienische und gesundheitspolitische Maßnahmen, einschließlich des häufigen Händewaschens und des Haltens eines räumlichen Abstands von mindestens zwei Metern zur erkrankten Person, verringern die Chance, mit dem Virus in Kontakt zu kommen
- Nicht medizinische Stoffmasken, die verunreinigt oder feucht sind, sollten sorgfältig abgelegt, mit heißem Wasser gewaschen und dann vollständig getrocknet werden
- Die Hände müssen vor dem Anlegen und Ablegen der Maske gereinigt werden

## Halten Sie Ihre Umgebung sauber

- Legen Sie gebrauchte medizinische Masken und andere kontaminierte Gegenstände in einen mit einem Plastiksack ausgelegten Behälter, sichern Sie den Inhalt und entsorgen Sie diesen mit dem restlichen Hausmüll
- Legen Sie möglicherweise kontaminierte Wäsche, einschließlich nicht medizinischer Stoffmasken und Gesichtsbdeckungen, in einen Behälter mit einer Kunststoffauskleidung und schütteln Sie diesen nicht
  - Waschen Sie sie mit einem normalen Waschmittel und heißem Wasser (60-90° C) und trocknen Sie sie gut
  - Bekleidung, Bettwäsche und nicht medizinische Masken und Gesichtsbdeckungen der erkrankten Person können mit anderer Wäsche gewaschen werden
- Reinigen und desinfizieren Sie Oberflächen, die häufig berührt werden (wie Toiletten, Wäschebehälter, Nachttische, Türkäufe, Telefone und Fernbedienungen von Fernsehern), mindestens einmal täglich
- Verwenden Sie nur zugelassene Desinfektionsmittel für harte Oberflächen, die eine Arzneimittel-Identifikationsnummer (Drug Identification Number, DIN) haben. Es handelt sich dabei um eine achtstellige Nummer, die von Health Canada vergeben wird und mit der bestätigt wird, dass das Desinfektionsmittel für die Verwendung in Kanada zugelassen und sicher ist
- Wenn für die Desinfektion des Haushalts keine Desinfektionsmittel für harte Oberflächen verfügbar sind, kann gemäß den Anweisungen auf dem Etikett bzw. in einem Verhältnis von 5 Milliliter (ml) Bleiche auf 250 ml Wasser bzw. 20 ml Bleiche auf



einen Liter Wasser eine verdünnte Bleichelösung angemischt werden. Dieses Verhältnis basiert auf einer Bleiche mit 5 % Natriumhypochlorit zur Erzeugung einer Natriumhypochloritlösung von 0,1 %. Befolgen Sie die Anweisungen zum sachgemäßen Umgang mit Haushaltsbleichmitteln (Chlorbleichmitteln)

- Häufig berührte elektronische Geräte (wie Tastaturen, Tablets, Smartboards) können auch mindestens einmal täglich mit 70%igem Alkohol (z. B. Alkoholtupfer) desinfiziert werden, falls diesen die Verwendung flüssiger Desinfektionsmittel nicht schadet

## Überwachen Sie sich auf Symptome

- Wenn Sie immer die empfohlenen Vorsichtsmaßnahmen befolgt haben, dann überwachen Sie sich selbst nach Ihrem letzten Kontakt mit der erkrankten Person 14 Tage lang auf Symptome
- Begeben Sie sich nach Ihrem letzten Kontakt für 14 Tage zu Hause in Quarantäne (Selbstisolation) und kontaktieren Sie Ihre örtliche Gesundheitsbehörde, wenn Sie keine Symptome haben, aber:
  - ohne die empfohlene persönliche Schutzausrüstung eine Person betreut haben, die COVID-19 hat
  - mit einer Person zusammenleben, die COVID-19 hat, oder mit einer Person, die COVID-19 hat, engen physischen Kontakt hatten (z. B. Intimpartner), ohne die empfohlene persönliche Schutzausrüstung zu benutzen
  - mit einer Person, die COVID-19 hat, bis zu 48 Stunden vor Symptombeginn oder während sie Symptome hatte, sich jedoch nicht selbst isolierte, zusammenlebten oder regelmäßigen engen Kontakt hatten (unter zwei Meter)
  - ohne die empfohlene persönliche Schutzausrüstung direkten Kontakt mit den Körperflüssigkeiten einer Person hatten, die COVID-19 hat (z. B. angehustet oder angeniest wurden)

Wenn Sie beginnen, Symptome zu entwickeln (auch wenn diese nur mild sind), isolieren Sie sich so schnell wie möglich selbst und kontaktieren Sie die örtliche Gesundheitsbehörde, um weitere Anweisungen zu erhalten.

## Das sollten Sie zu Hause haben



- Medizinische Masken (falls verfügbar) oder eine nicht medizinische Maske oder Gesichtsbdeckung
- Augenschutz (Gesichtsschutz oder Schutzbrille) für die Betreuungsperson
- Einweghandschuhe (nicht wiederverwenden) für die Betreuungsperson
- Einweg-Papiertücher
- Papiertaschentücher
- Abfallbehälter mit Kunststoffauskleidung
- Thermometer
- Rezeptfreie fiebersenkende Medikamente (z. B. Ibuprofen oder Acetaminophen)
- Fließendes Wasser
- Handseife
- Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis, das mindestens 60 % Alkohol enthält
- Spülmittel
- Normales Waschmittel
- Normale Haushaltsreinigungsmittel
- Reinigungs- und Desinfektionsmittel
- Desinfektionsmittel für harte Oberflächen oder anderenfalls konzentriertes (5 %) flüssiges Bleichmittel und ein separater Behälter für die verdünnte Lösung
- Alkoholtupfer oder geeignete Reinigungsprodukte für elektronische Geräte, die häufig berührt werden

Wir können alle dazu beitragen, die Ausbreitung von COVID-19 zu verhindern.

Weitere Informationen zum Coronavirus erhalten Sie unter:

- 1-833-784-4397  
Gebührenfreie Rufnummer: 1-833-784-4397
- [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)