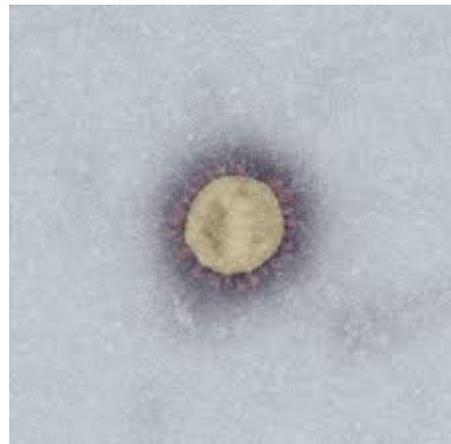


# Handlungsempfehlungen bei häuslicher Isolierung im Falle einer Covid 19-Erkrankung



## Habe ich Corona?

## Dokumentieren Sie Ihre Symptome!

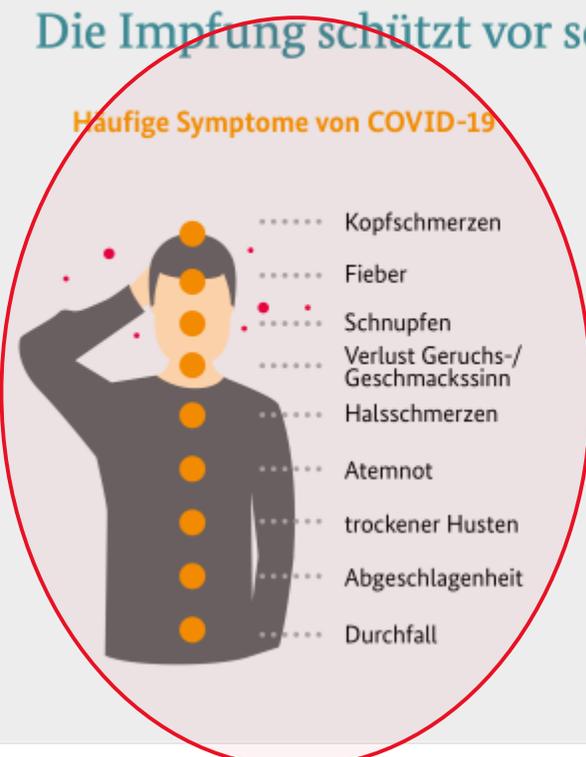
Ein systematisches Review/eine Metaanalyse zeigt, dass Schwangere, deren SARS-CoV-2 Infektion im Krankenhaus festgestellt wurde, vergleichsweise seltener Symptome wie Fieber, Atemnot und Muskelschmerzen aufweisen (RKI).

**Tabelle 2: Erfasste Symptome für COVID-19-Fälle in Deutschland (Meldedaten, (RKI))**

Husten	42%
Fieber	26%
Schnupfen	31%
Störung des Geruchs- und/oder Geschmackssinns	19%
Weitere Symptome: Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Konjunktivitis, Hautausschlag, Lymphknotenschwellung, Apathie, Somnolenz.	

### Die Impfung schützt vor schwerer Krankheit

**Häufige Symptome von COVID-19**



- Kopfschmerzen
- Fieber
- Schnupfen
- Verlust Geruchs-/ Geschmackssinn
- Halsschmerzen
- Atemnot
- trockener Husten
- Abgeschlagenheit
- Durchfall

**Komplikationen von COVID-19**

- Lungenentzündung
- Folgeschäden an Herz und Gefäßen
- Überschießende Immunreaktion
- Atemnot bis hin zur Beatmungspflichtigkeit
- Folgeschäden am Nervensystem
- Langzeitfolgen von COVID-19

<https://www.zusammengegencorona.de/informieren/basiswissen-zum-coronavirus/ich-habe-corona-was-soll-ich-tun/>

# 053- 054hi\_S1\_Neues\_CORO NA\_Virus\_2020-04.pdf

- Sie sollten mit einem handelsüblichen und geeichten Fieberthermometer ausgestattet sein.
- Ein Pulsoximeter bei dem Symptom Husten zur Objektivierung von Atemnot zwecks Entscheidungshilfe für die stationäre Einweisung kann im Internet bestellt werden.
- Verwenden Sie zum Putzen und desinfizieren Einmalmaterial oder behandeln Sie die Putzlappen, wie die Wäsche des Menschen, der sich in Quarantäne befindet und waschen Sie die Lappen mit mindestens 60°. Nach dem Benutzen gilt der Lappen als infektiös!
- Waschen Sie Ihre Hände mindestens für 20-30 sec. mit Wasser und Seife (RKI).
- Hautverträgliche Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis können Sie erkennen an den Aufschriften:
  - Begrenzt viruzid – oder-
  - Begrenzt viruzid PLUS – oder –
  - Viruzid
- Auch Fußböden sollten bei der täglichen Reinigung nicht vergessen werden!

## Handlungsempfehlung Häusliche Isolierung von CoViD-19-Fällen mit leichtem Krankheitsbild\* und Verdachtsfällen

\* modifiziert nach: "Home Care for Patients with Suspected Novel Coronavirus (2019-nCoV) Infection presenting with mild symptoms and management of contact". Interim guidance (WHO, 4 February 2020)

- Unterbringung des Patienten im Einzelzimmer, das gut durchlüftet ist.
- Patient sollte gemeinschaftlich genutzte Räume (z. B. Küche) nicht betreten. Falls unvermeidlich, Räume gut durchlüften (z. B. offenes Fenster).
- Es sollte keine weitere Person im Zimmer des Patienten schlafen. Falls unvermeidlich, sollte der Patient in einem Einzelbett mit mindestens 1 m Abstand zum nächsten Bett schlafen.
- Am besten sollte nur eine einzige Kontaktperson die Pflege übernehmen. Diese Person sollte in einem guten Gesundheitszustand sein: keine chronischen Erkrankungen, keine Immunschwäche.
- Solange Krankheitssymptome und/oder Ansteckungsgefahr bestehen, sollte der Patient keine Besucher empfangen.
- Händedesinfektionsmittel mit viruzider Wirkung (Gel oder Spray auf Alkoholbasis) gut erreichbar am Ausgang des Patientenzimmers aufstellen – wenn es das zu kaufen gibt.
- Nach jeder Art von Kontakt mit dem Patienten oder seiner unmittelbaren Umgebung sowie beim Verlassen des Patientenzimmers: Händedesinfektion durchführen (3 ml Lösung auf die Handflächen, mindestens 30 Sekunden einreiben). Alternativ: Hände waschen.
- Alle Haushaltsmitglieder sollten besonders sorgfältig auf Hygiene achten: Händewaschen nach jeder Verunreinigung, vor und nach der Essenzubereitung, nach Mahlzeiten, nach Toilettengang. Beim Einkaufen und anderen Erledigungen Handschuhe tragen und Türen/Türklinken möglichst mit dem Ellbogen öffnen. Baumwollhandschuhe täglich waschen/wechseln.
- Nach dem Händewaschen Hände möglichst mit Papier- oder Einmalhandtüchern abtrocknen. Wenn das nicht möglich ist: eigenes Handtuch benutzen und täglich wechseln.
- Patient sollte möglichst dauerhaft eine Atemschutzmaske tragen, die Mund und Nase abdeckt. Falls er/sie die Maske nicht verträgt (oder keine Maske da ist), Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit Papiertüchern oder Taschentüchern bedecken (anschließend entsorgen).
- Im Patientenzimmer sollte die Pflegeperson eine Atemschutzmaske tragen, zusätzlich Einmal-Handschuhe.
- Atemschutzmasken sollten nur an den Halterungen berührt werden. Bitte wechseln, sobald sie durch feuchtet oder verschmutzt sind.
- Atemschutzmasken und Einmal-Handschuhe sollten nicht wiederverwendet werden. Nach jedem Abnehmen von Maske und Handschuhen sollten die Hände desinfiziert werden.
- Patient sollte nur von ihm genutztes Geschirr und Besteck benutzen. Es soll regelmäßig gespült und nur von ihm selbst wiederverwendet werden.
- Falls der Haushalt zwei Toiletten hat, sollte eine davon nur vom Patienten benutzt werden.
- Oberflächen im Patientenzimmer (z. B. Nachttisch, Bettgestell, Türgriff) regelmäßig reinigen. Bad und Toilettenoberflächen mindestens einmal täglich reinigen.

# 053- 054hi\_S1\_Neues\_CORO NA\_Virus\_2020-04.pdf

- Zahnbürstenköpfe müssen aus hygienischen Gründen gewechselt werden um eine Zellinfektionsgefahr im Mund zu reduzieren und damit möglicherweise Einfluss auf die Entwicklung eines schwereren Verlaufs nehmen zu können.
- Auch das Gurgeln mit alkoholhaltigen Mundspülungen mit ätherischen Ölen zur Reduktion der Vierenlast für eine Stunde im Bedarfsfall, z.B. wenn die Maske mal abgesetzt werden muss, ist sinnvoll.
- Das RKI empfiehlt die Verwendung von Vollwaschmittel. Die enthaltenen Bleichmittel desinfizieren auch. Das abschließende Spülen mit z.B. Sagrotan ist auch bedenkenswert.

Flächenoberflächen mindestens einmal täglich reinigen.

- Zum Reinigen von Oberflächen zunächst ein handelsübliches Reinigungsmittel und anschließend ein viruzid wirksames Flächendesinfektionsmittel anwenden, das in Drogerie-Discountern oder Apotheken erhältlich ist. Bei der Reinigung sollten eine Maske und Handschuhe getragen werden.
- Waschen Sie Kleidung, Bettwäsche und Handtücher des Patienten mit normalen Waschmitteln bei 60-90°C. Verunreinigte Wäsche in einem Wäschebeutel sammeln und so wenig wie möglich berühren (am besten nur mit Einmalhandschuhen berühren).
- Handschuhe, Masken und andere Abfälle im Zimmer des Patienten in einem verschließbaren Behälter sammeln und als infektiösen Abfall entsorgen.
- Achten Sie als Angehörige/Haushaltsmitglieder besonders darauf, dass Sie nicht mit Gebrauchsgegenständen aus der unmittelbaren Umgebung des Patienten in Berührung kommen (z. B. Zahnbürste, Handtuch etc.). Versuchen Sie während Kontaktphasen auch eine flüchtige Berührung Ihres eigenen Gesichts- (Augen, Nase) mit den Fingern zu vermeiden.

Autoren (in alphabetischer Reihenfolge)  
Hanna Kaduszkiewicz, Michael M. Kochen, Josef Pömsl  
Konzeption und wissenschaftliche Redaktion

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin  
und Familienmedizin



# AWMF: COVID-19 Leitlinien

## COVID-19 Leitlinienanmeldungen

federführende Fachgesellschaften:	Leitlinie:	Klassifikation:
DGGG	↑ SarsCoV2 in der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	S2k
DGPflegewissenschaft	↑ Häusliche Versorgung, soziale Teilhabe und Lebensqualität bei Menschen mit Pflegebedarf im Kontext ambulanter Pflege unter den Bedingungen der COVID19-Pandemie - Living Guideline	S2k
DGHO	↑ Coronavirus-Infektion (COVID-19) bei Patienten mit Blut- und Krebserkrankungen	S1
DGVS	↑ Versorgung von Lebertransplantations-Patienten während der Covid-19 Pandemie	S1
DGKJ, DGEpi, DGPI	↑ Maßnahmen zur Prävention und Kontrolle der SARS-CoV-2-Übertragung in Schulen - Lebende Leitlinie	S3
DGPPN, DGPM, DKPM	↑ Psychische Gesundheit im Rahmen der Covid-19-Pandemie	S3

federführende Fachgesellschaften:	Titel der Leitlinie:	Stand/Klassifikation:
<b>Prävention / Schutzmaßnahmen</b>		
DGHM / GV	↑ Infektionsprävention durch das Tragen von Masken	04.11.2020 / S1
DGKJ, DGEpi, DGPI	↑ Maßnahmen zur Prävention und Kontrolle der SARS-CoV-2-Übertragung in Schulen - Lebende Leitlinie	26.11.2021 / S3
DIVI	↑ SARS-CoV-2 Infektion bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Gesundheitswesen – Empfehlungen zur Testung mittels RT-PCR	11.09.2020 / S1
DGAI	↑ Empfehlungen zu Schulungen von Mitarbeitenden im Gesundheitswesen bei Einsatz während der COVID-19-Pandemie	01.11.2020 / S1
DGZMK	↑ Umgang mit zahnmedizinischen Patienten bei Belastung mit Aerosol-übertragbaren Erregern	08.03.2021 / S1
<b>ambulante Versorgung</b>		
DEGAM	↑ SARS-CoV-2 / Covid-19 Informationen und Praxishilfen für niedergelassene Hausärztinnen und Hausärzte	12.12.2021 / S2e
DGPflegewissenschaft	↑ Häusliche Versorgung, soziale Teilhabe und Lebensqualität bei Menschen mit Pflegebedarf im Kontext ambulanter Pflege unter den Bedingungen der COVID19-Pandemie - Living Guideline	22.12.2020 / S1
<b>stationäre Versorgung</b>		
DGIIN, DIVI, DGP, DGI	↑ Empfehlungen zur stationären Therapie von Patienten mit COVID-19	13.10.2021 / S3
DIVI	↑ Entscheidungen über die Zuteilung von Ressourcen in der Notfall- und Intensivmedizin im Kontext der COVID-19-Pandemie - Klinische Empfehlungen	14.12.2021
<b>Versorgung besonderer Patient*innengruppen</b>		
DGPneumologie	↑ Post-Covid/Long-Covid	12.07.2021 / S1
DGHO	↑ Coronavirus-Infektion (COVID-19) bei Patienten mit Blut- und Krebserkrankungen	03.05.2021 / S1
DGNeurologie	↑ Neurologische Manifestationen bei COVID-19 Patient*innen	20.12.2021 / S1
DGNR	↑ SARS-CoV-2, COVID-19 und (Früh-) Rehabilitation	01.11.2021 / S2k
DGRheumatologie	↑ Betreuung von Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen im Rahmen der SARS-CoV2/COVID-19-Pandemie	06.07.2021 / S1
DGPflegewissenschaft	↑ Soziale Teilhabe und Lebensqualität in der stationären Altenhilfe unter den Bedingungen der Covid-19 Pandemie	17.08.2020 / S1
DGVS	↑ Addendum zu den S3-Leitlinien Morbus Crohn und Colitis ulcerosa „Betreuung von Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen in der COVID-19 Pandemie“	26.04.2021
DGPalliativmedizin	↑ Handlungsempfehlung zur Therapie von Patient*innen mit Covid-19 aus palliativmedizinischer Perspektive	29.06.2021 / S1

Passen Sie auf sich und die Anderen auf. Bleiben Sie gesund und verlieren Sie Ihr Lächeln nicht!

