



# **Merkblatt: Was Sie über COVID-19 wissen müssen**

17/09/2020

## **Was ist COVID-19?**

Coronaviren sind eine große Familie von Viren, die Infektionen der Atemwege verursachen. Diese können von Erkältungen bis hin zu schwereren Krankheiten reichen.

COVID-19 ist eine Krankheit, die durch eine neue Art von Coronavirus verursacht wird. Sie wurde erstmals im Dezember 2019 in Wuhan City in China gemeldet.

## **Symptome von COVID-19**

Die Symptome von COVID-19 können von einer leichten Erkrankung bis zu einer schweren Lungenentzündung reichen.

Einige Menschen erholen sich zügig und ohne Probleme, andere können sehr schnell krank werden.

Zu den Symptomen von COVID-19 gehören:

- Fieber
- respiratorische Symptome
- Husten
- Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit

Andere Symptome können eine laufende Nase, Kopfschmerzen, Muskel- oder Gelenkschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Verlust des Geruchssinns, veränderter Geschmackssinn, Appetitlosigkeit und Abgeschlagenheit sein.

## **Wie es sich ausbreitet**

COVID-19 verbreitet sich von Person zu Person durch:

- engen Kontakt mit einer ansteckenden Person (auch in den 48 Stunden bevor diese Symptome hatte)

- Kontakt mit Tröpfchen vom Husten oder Niesen einer infizierten Person
- Berühren von Gegenständen oder Oberflächen (wie Türklinken oder Tische), die Tröpfchen einer infizierten Person enthalten, und dann Berühren Ihres Mundes oder Gesichts

Da COVID-19 eine neue Krankheit ist, gibt es in unserer Gemeinde keine Immunität dagegen. Dies bedeutet, dass sie sich weit und schnell ausbreiten kann.

## Wie werde ich auf COVID-19 getestet?

Jeder mit Symptomen von COVID-19 sollte getestet werden. Es ist wichtig, sich testen zu lassen, auch wenn Sie nur milde Symptome haben.

Wenn Sie besorgt sind, dass Sie möglicherweise COVID-19 haben, können Sie:

- Ihre Symptome mit dem healthdirect-Symptomprüfer überprüfen oder die National Coronavirus Helpline unter 1800 020 080 anrufen, um Rat zu erhalten. Wenn Sie kein Englisch sprechen, können Sie den Übersetzungs- und Dolmetscherdienst unter der Nummer 131 450 nutzen.
- eine kostenlose COVID-19-Atemklinik (Testklinik) besuchen.
- Ihren Arzt telefonisch kontaktieren, der den Test arrangieren wird. Dafür kann möglicherweise eine Gebühr erhoben werden

COVID-19-Atemkliniken sind zweckbestimmte, landesweite Gesundheitszentren, die sich darauf konzentrieren, Menschen mit Symptomen einer Atemwegsinfektion zu testen.

Finden Sie die nächstgelegene [COVID-19-Atemklinik](#).

## Warten auf Testergebnisse

Es kann einige Tage dauern, bis die Testergebnisse verfügbar sind. Während Sie auf Ihre Testergebnisse warten, müssen Sie die Anweisungen der Gesundheitsbehörden und der medizinischen Fachkräfte befolgen, die Sie getestet haben.

Wenn Sie getestet werden, weil Sie Symptome haben, müssen Sie sofort nach Hause gehen und dort bleiben. Sie müssen dies tun, bis Sie entweder ein negatives Testergebnis haben oder Ihre Symptome verschwunden sind - je nachdem, welcher Zeitraum länger ist.

Sie befinden sich möglicherweise in Quarantäne, weil Sie ein zurückkehrender Reisender sind oder engen Kontakt zu einer Person mit COVID-19 haben. Wenn Sie aus irgendeinem Grund in Quarantäne getestet werden, müssen Sie bis zum Ende des Quarantänezeitraums (14 Tage) in Quarantäne bleiben. Sie müssen dies auch dann tun, wenn Sie keine Symptome haben und Ihr Test negativ ist.

Wenn Ihr Testergebnis positiv ist, müssen Sie sich gemäß den Anweisungen Ihres Arztes und der Gesundheitsbehörde von anderen Personen in Ihrem Haus, Krankenhaus oder einer anderen Unterkunft fernhalten.

## Wie wird COVID-19 behandelt?

Derzeit gibt es keine spezifische Behandlung und keinen zugelassenen Impfstoff, der COVID-19 heilt oder verhindert. Es gibt einige Behandlungen, die Menschen helfen können, sich von einer schweren COVID-19-Erkrankung zu erholen. In Australien und auf der ganzen Welt wird geforscht, um potenzielle Impfstoffe und Behandlungen zu entwickeln.

## Wer ist am stärksten von COVID-19 bedroht?

In Australien sind folgende Personen am stärksten vom Virus bedroht:

- Reisende, die vor kurzem im Ausland waren
- Personen, die in engem Kontakt mit jemandem waren, bei dem COVID-19 diagnostiziert wurde
- Personen in Justizvollzugsanstalten und Haftanstalten
- Personen in Gruppenwohnsituationen

Bei den folgenden Personen ist das Risiko einer schweren Erkrankung höher oder wahrscheinlich höher, wenn sie sich mit dem Virus infizieren:

- Menschen ab 70 Jahren
- Menschen, deren Immunsystem aufgrund bestimmter Erkrankungen oder Behandlungen geschwächt ist
- Menschen mit chronischen Erkrankungen wie:
  - Herzkrankheit
  - Lungenerkrankung
  - Nierenversagen
  - Diabetes
  - schwere Fettleibigkeit
  - Lebererkrankung

Dies ist keine vollständige Liste der chronischen Erkrankungen, die das Risiko erhöhen können. Wenn Sie unter einer Krankheit leiden, wird empfohlen, Ihr individuelles Risiko und Ihre Schutzmaßnahmen mit Ihrem behandelnden Arzt zu besprechen.

Bisher gab es im Vergleich zur breiteren Bevölkerung eine geringe Rate bestätigter COVID-19-Fälle bei Kindern.

Derzeit gibt es nur begrenzte Hinweise auf das Risiko bei schwangeren Frauen.

## So schützen Sie sich und andere vor COVID-19

Jeder hat eine Rolle zu spielen, wenn es darum geht, die Verbreitung von COVID-19 zu stoppen. Es ist wichtig, die folgenden Dinge zu tun, um die Verbreitung von COVID-19 zu verlangsamen und diejenigen zu schützen, die am meisten gefährdet sind.

- Halten Sie sich 1,5 Meter von anderen entfernt
- Vermeiden Sie körperliche Grüße wie Händedrucke, Umarmungen und Küsse
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Erkältungs- oder grippeähnliche Symptome haben, und lassen Sie sich testen, auch wenn Ihre Symptome mild sind
- Husten und Niesen Sie zur Abdeckung in Ihre Armbeuge oder ein Papiertaschentuch
- Entsorgen Sie gebrauchte Papiertaschentücher sofort in den Mülleimer und waschen Sie Ihre Hände
- Waschen Sie Ihre Hände häufig mit Wasser und Seife, auch vor und nach dem Essen und nach dem Toilettengang
- Verwenden Sie Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis
- Vermeiden Sie es, Augen, Nase und Mund zu berühren
- Reinigen und desinfizieren Sie häufig verwendete Oberflächen wie Arbeitsplatten, Schreibtische und Türklinken
- Reinigen und desinfizieren Sie häufig verwendete Gegenstände wie Mobiltelefone, Schlüssel, Brieftaschen und Arbeitsausweise
- Erhöhen Sie die Frischluftmenge durch Öffnen von Fenstern oder Anpassung der Klimaanlage.
- Laden sie die COVIDSafe-App herunter

Befolgen Sie jederzeit die Hinweise der [Behörden Ihres Bundesstaates oder Territoriums](#) zu öffentlichen Versammlungen.

Es ist wichtig, dass Sie weiterhin Ihre normalen medizinischen Termine einhalten – insbesondere, wenn Sie an chronischen oder bestehenden Erkrankungen leiden, die medizinisch versorgt werden müssen.

## Weitere Informationen und Kontakte

[Website des australischen Gesundheitsministeriums](#)

[Englische COVID-19-Ressourcen](#)

[Übersetzte COVID-19-Ressourcen](#)

[Website der australischen Regierung](#)

[Healthdirect-Symptomprüfer](#)

Finden Sie die [nächstgelegene COVID-19-Testklinik](#) (healthdirect)

Besuchen Sie die [Head to Health-Website](#), um Unterstützung für psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten

Nationale Coronavirus-Hotline: 1800 020 080. Dieser Informationsdienst ist 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche in Betrieb.

Übersetzungs- und Dolmetscherdienst: 131 450. Für Übersetzungen und Dolmetschen, wenn Sie kein Englisch sprechen.