

# Coronavirus (Covid-19) Richtlinien

## DEUTSCH / GERMAN

Diese Hinweise basieren auf Gesundheitshinweisen und -  
informationen des NHS. Sie gelten für alle Personen, unabhängig  
vom Herkunftsland, die in Großbritannien wohnhaft sind.

Version 8 [15.12.2020]



## Inhalt

Was das Coronavirus (COVID-19) ist und wie Sie sich schützen können

Was Sie tun müssen, wenn Sie Symptome aufweisen

Isolationsrichtlinien für Haushalte mit einer möglichen Coronavirus-(COVID-19-) Infektion

Wie lange muss man die Isolationsrichtlinien befolgen?

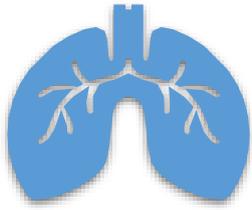
Wann sollten Sie NHS 111 kontaktieren?

Wie können Sie NHS 111 kontaktieren?

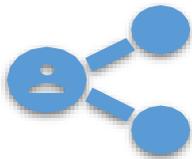
Was Sie tun sollten, wenn Sie wegen Ihrer Einwanderungssituation besorgt sind?

Wie Sie dazu beitragen können, die Verbreitung des Coronavirus (COVID-19) zu stoppen?

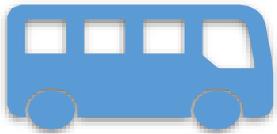
## Was das Coronavirus (COVID-19) ist und wie Sie sich schützen können



COVID-19 ist eine neuartige Erkrankung, die die Lunge, Atemwege und andere Organe befallen kann. Sie wird durch das sogenannte Coronavirus verursacht.



Sie können sich schützen, indem Sie Körperkontakt mit Menschen, mit denen Sie nicht zusammenleben, reduzieren und indem Sie so weit wie möglich grundlegende Hygienemaßnahmen einhalten, um dazu beizutragen, die Ausbreitung des Coronavirus zu stoppen. Dies gilt für alle Altersgruppen und auch für Personen, die keine Symptome oder andere gesundheitlichen Beeinträchtigungen aufweisen.



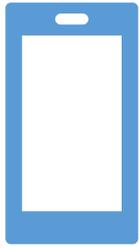
**Öffentliche Verkehrsmittel:** Sie sollten die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel nach Möglichkeit vermeiden und versuchen, stattdessen mit dem Fahrrad oder dem Auto zu fahren oder zu Fuß zu gehen. Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel nutzen müssen, vermeiden Sie Stoßzeiten und achten Sie auf genügend Abstand. Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung in öffentlichen Verkehrsmitteln ist Pflicht. Es ist wichtig, dass Sie diese Richtlinien befolgen, andernfalls könnte Ihnen ein Bußgeld drohen.



**Wie es mit der Arbeit weitergeht:** Sie sollten nach Möglichkeit weiterhin von zu Hause arbeiten. Wenn Sie zur Arbeit gehen müssen, sollten Sie sich zunächst vergewissern, dass Sie und die Mitglieder Ihres Haushalts keine Symptome aufweisen. Wenn niemand Symptome zeigt, dürfen Sie zur Arbeit gehen, vorausgesetzt, Sie halten den Abstand von 2 Metern ein und waschen oder desinfizieren sich häufig die Hände. Sie können sich bei Ihrem Arbeitgeber nach den Sicherheitsmaßnahmen und der Verfügbarkeit von persönlicher Schutzausrüstung an Ihrem Arbeitsplatz erkundigen.



Die Polizei und die Armee sind befugt, Maßnahmen im Bereich der öffentlichen Gesundheit durchzusetzen und gefährdete Personen mit Nahrungsmitteln und lebensnotwendigen Gütern zu versorgen.



Wenn Sie mehr Sicherheit wollen, können Sie eine App auf Ihr Smartphone herunterladen. Die App warnt Sie, wenn Sie engen Kontakt zu einem anderen App-Nutzer hatten, der positiv auf das Coronavirus getestet wurde. Wenn Ihr Test positiv ausfällt, kann die App dabei helfen, Kontakte zu ermitteln, die Sie sonst vielleicht vergessen hätten. Dabei werden Ihre Daten vertraulich und anonym behandelt.



**NHS**  
COVID-19

Wenn Sie in England und Wales leben, laden Sie die **NHS COVID-19 App** herunter. Die App ist für jeden über 16 verfügbar. Weitere Informationen in 11 Sprachen unter: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>



**NHS**  
SCOTLAND

Wenn Sie in Schottland leben, können Sie die **Protect Scotland App** herunterladen. Die App ist für jeden über 16 verfügbar. Weitere Informationen unter: <https://www.protect.scot/>



**HSC**

Wenn Sie in Nordirland sind, können Sie die **StopCOVID NI Proximity App** herunterladen. Die App ist für jeden über 11 verfügbar. Weitere Informationen unter: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Behörde vor Ort nach eventuell geltenden lokalen Lockdown-Regeln.

In England	<a href="https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing">https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing</a>
In Schottland	<a href="https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/">https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/</a>
In Wales	<a href="https://sanctuary.gov.wales/covid-19">https://sanctuary.gov.wales/covid-19</a>
In Nordirland	<a href="https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020">https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020</a>

## Was Sie tun müssen, wenn Sie Symptome aufweisen

Wenn:

- Sie Fieber haben (Brustkorb und Rücken fühlen sich heiß an) oder
- neuerdings anhaltender Husten auftritt (Sie müssen wiederholt husten),
- Sie Ihren normalen Geruchs- oder Geschmackssinn verlieren oder er sich verändert (Anosmie) – wenn Sie nichts riechen oder schmecken oder Dinge anders riechen oder schmecken als gewöhnlich

müssen Sie die folgenden Maßnahmen schnellstmöglich ergreifen:



**Selbstisolation:** bleiben Sie mindestens 10 Tage zu Hause und halten Sie die Isolationsrichtlinien für Haushalte mit einer möglichen Coronavirus-Infektion ein. Alle anderen Personen, die in Ihrem Haushalt leben oder engen Kontakt zu Ihnen hatten, müssen sich für 10 Tage in Selbstisolation begeben.



**Lassen Sie sich auf das Coronavirus testen,** und zwar innerhalb der ersten 5 Tage, nachdem bei Ihnen Symptome aufgetreten sind: Alle Personen können sich bei Auftreten von Symptomen kostenlos testen lassen, um festzustellen, ob sie das Virus haben. Es gibt 2 Möglichkeiten, sich testen zu lassen: Sie können sich entweder den Test zu ihrem Wohnort liefern lassen oder Sie können eine Teststation aufsuchen. Ihre Testergebnisse erhalten Sie per Textnachricht, E-Mail oder Telefonanruf.



Um einen Test online zu buchen oder zu bestellen, besuchen Sie <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>  
Falls Sie keinen Internetzugang haben, rufen Sie in **England, Wales** und **Nordirland** 119 oder in **Schottland** 0800 028 2816 an.



**Wenn das Testergebnis negativ ist:** können Sie ihre Selbstisolation beenden, sofern Sie sich wohlfühlen und keine Symptome mehr aufweisen. Andere Mitglieder Ihres Haushalts oder Personen, die engen Kontakt zu Ihnen haben, können ebenfalls die Selbstisolation beenden.

**Wenn das Testergebnis positiv ist:** müssen Sie den Rest Ihrer 10-tägigen Selbstisolation absolvieren und alle Personen, die in Ihrem Haushalt leben oder engen Kontakt zu Ihnen hatten, müssen den Rest der 10-tägigen Selbstisolation fortsetzen. Der Rückverfolgungsdienst in Ihrem Gebiet wird sich bei Ihnen melden und Sie um Unterstützung bitten, um die weitere Ausbreitung des Virus zu stoppen. Man wird Sie fragen, wo Sie sich in letzter Zeit aufgehalten haben und zu wem Sie engen Kontakt hatten. Dies ist wichtig, um festzustellen, wer sich für 10 Tage oder mehr selbst isolieren und zu Hause bleiben muss.

Weitere Informationen:

In Schottland <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

In Nordirland <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

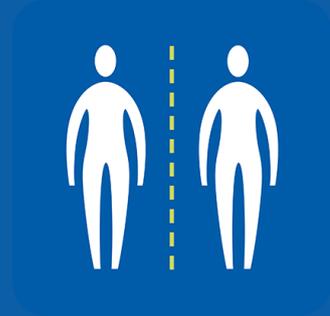
## Isolationsrichtlinien für Haushalte mit einer möglichen Coronavirus-Infektion



Gehen Sie nicht zur Arbeit, zur Schule, zu Hausarztpraxen, zur Apotheke oder ins Krankenhaus



Verwenden Sie separate Einrichtungen oder reinigen Sie diese zwischen den Anwendungen



Vermeiden Sie engen Kontakt mit anderen Personen



Lassen Sie sich Lebensmittel und Medikamente liefern



Folgen Sie den Richtlinien in Bezug auf Besuche



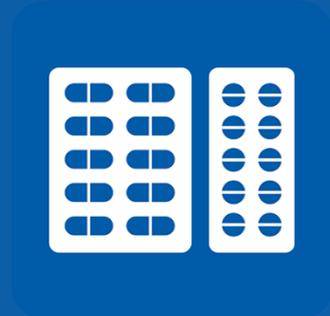
Schlafen Sie, wenn möglich, allein



Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände



Trinken Sie viel Wasser



Nehmen Sie Paracetamol ein, um Ihre Symptome zu lindern

Es ist wichtig, dass Sie diese Richtlinien befolgen, andernfalls könnte Ihnen ein Bußgeld drohen.

Weitere Informationen erhalten Sie hier: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Wie lange muss man die Isolationsrichtlinien befolgen?

- Personen, die Symptome aufweisen, sollten mindestens 10 Tage zu Hause isoliert bleiben.
- Wenn Sie mit anderen Personen zusammenleben, sollten diese mindestens 10 Tage zu Hause isoliert bleiben, um eine Ausbreitung der Infektion außerhalb des Hauses zu verhindern.
- Wenn jedoch jemand in Ihrem Haus Symptome hat, sollte er zu Hause bleiben und sich 10 Tage ab dem Tag, an dem seine Symptome aufgetreten sind, isolieren. Auch wenn es bedeutet, dass sie länger als 10 Tage zu Hause bleiben müssen.
- Wenn Sie mit jemandem zusammenleben, der 70 Jahre oder älter ist, eine Langzeiterkrankung hat, schwanger ist oder ein geschwächtes Immunsystem hat, versuchen Sie, für diese Person eine andere Bleibe für die nächsten 10 Tage zu finden.

## Wann sollten Sie NHS 111 kontaktieren?

Wenn:

- Sie sich so krank fühlen, dass Sie nichts tun können, was Sie normalerweise tun würden, z. B. fernsehen, telefonieren, lesen oder aus dem Bett aufstehen
- Sie das Gefühl haben, dass Sie mit Ihren Symptomen zu Hause nicht fertig werden können
- Ihr Zustand sich verschlechtert

## Wie können Sie NHS 111 kontaktieren?

Sie können den NHS 111 online coronavirus service (<https://111.nhs.uk/covid-19>) aufrufen, der Ihnen weiterhilft. Wenn Sie nicht auf Online-Dienste zugreifen können, können Sie 111 anrufen (dies ist eine kostenlose Rufnummer). Sie können einen Dolmetscher in Ihrer Sprache erhalten, wenn Sie immer wieder "Yes" auf alle Fragen antworten.

## Was Sie tun sollten, wenn Sie wegen Ihrer Einwanderungssituation besorgt sind?

Besuchern aus dem Ausland in **England**, einschließlich jeder ohne Aufenthaltserlaubnis im Vereinigten Königreich lebenden Person, entstehen **keine** Kosten für:

- Tests auf Coronavirus (selbst wenn der Test zeigt, dass Sie kein Coronavirus haben)
- eine Behandlung auf Coronavirus – wenn Sie allerdings mit der Behandlung beginnen und ein Test dann zeigt, dass Sie kein Coronavirus haben, kann man Ihnen jede Behandlung, die Sie nach Erhalt des Testergebnisses bekommen, berechnen
- die Behandlung von Kindern, bei denen das Multisystemische Inflammatorische Syndrom (PIMS) auftritt

Es fallen keine Einwanderungskontrollen an, wenn Sie nur auf COVID-19 getestet oder behandelt werden.

## Wie Sie dazu beitragen können, die Verbreitung des Coronavirus (COVID-19) zu stoppen?

- Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang und häufig mit Wasser und Seife waschen
- Befolgen Sie den Ratschlag, wachsam zu bleiben und auf sich acht zu geben
- Befolgen Sie je nach Ihrem Wohnort die Empfehlungen zur Mund-Nasen-Bedeckung und halten Sie 2 Meter Abstand zu Personen, mit denen Sie nicht zusammenleben.

### Weitere Informationen:

- NHS-Richtlinien: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO-Richtlinien: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>