

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 5 [01.06.2020]



Inhalt

Coronavirus (Covid19) Richtlinien

Wer ist besonders durch das Coronavirus gefährdet?

So schützen Sie sich, wenn Sie gefährdet sind

Isolationsrichtlinien für Haushalte mit einer möglichen Coronavirus-Infektion

Wie lange muss man die Isolationsrichtlinien befolgen?

Wann sollte ich NHS 111 kontaktieren?

Wie kann ich NHS 111 kontaktieren?

Was passiert, wenn ich wegen meiner Einwanderungssituation besorgt bin?

Wie kann ich dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus zu stoppen?

Coronavirus (Covid19) Richtlinien

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

Um die Ausbreitung des Virus zu verhindern, sollten Sie das Haus nach Möglichkeit nicht verlassen. Dies gilt für alle Altersgruppen und auch für Personen, die keine Symptome oder andere gesundheitlichen Beeinträchtigungen aufweisen.

Sie dürfen Ihr Zuhause verlassen:

- um Geschäfte aufzusuchen, die öffnen dürfen - um Dinge wie Lebensmittel und Medikamente zu kaufen oder Waren abzuholen, die Sie über das Internet oder telefonisch bestellt haben,
- um Sport zu treiben (oder, falls Sie sich in England befinden, um sich im Freien aufzuhalten); achten Sie dabei darauf, dass Sie 2 Meter Abstand zu Personen halten, die nicht zu Ihrem Haushalt gehören,
- aus medizinischen Gründen, um Blut zu spenden, um Verletzungen oder Erkrankungen zu vermeiden, um der Gefahr von Personenschäden zu entgehen oder um eine gefährdete Person zu pflegen oder sie zu unterstützen,
- um zu Ihrer Arbeit und wieder zurück nach Hause zu fahren - falls Sie nicht von zu Hause aus arbeiten können.

Wenn:

- Sie Fieber haben (Brustkorb und Rücken fühlen sich heiß an)
- 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

dann sollten Sie zu Hause bleiben und [die Isolationsrichtlinien für Haushalte mit einer möglichen Coronavirus-Infektion](#) befolgen.

Öffentliche Versammlungen sind beschränkt:

- wenn Sie in **England** oder **Nordirland** leben, dürfen Sie sich in Gruppen von bis zu 6 Personen aus unterschiedlichen Haushalten treffen.
- wenn Sie in **Wales** leben, dürfen sich Personen aus zwei lokal gelegenen (innerhalb von 5 Meilen) Haushalten treffen
- wenn Sie in **Schottland** leben, dürfen sich bis zu 8 Personen aus zwei Haushalten in Gruppen treffen
- Diese Treffen sollten ausschließlich im Freien oder in Gärten stattfinden und die Personen sollten weiterhin eine Distanz von 2 Metern zueinander einhalten.

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

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

Aufgrund des Coronavirus ist die Meldepflicht (vor Ort bei der Meldestelle für Einwanderung), die eine Voraussetzung für eine Einwanderungskautions darstellt, bis auf Weiteres ausgesetzt. Sie erhalten eine SMS mit Einzelheiten, die Ihren nächsten Meldetermin betreffen. Weitere Informationen zu Änderungen des Asylsystems finden Sie hier: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Wer ist besonders durch das Coronavirus gefährdet?

Jeder kann am Coronavirus ernsthaft erkranken. Einige Menschen sind jedoch einem höheren Risiko ausgesetzt. Beispielsweise sind Sie möglicherweise stärker gefährdet, wenn Sie:



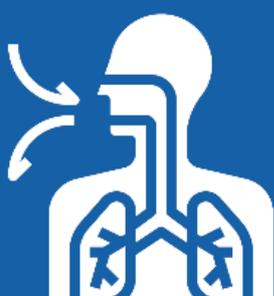
ein Organtransplantat erhalten haben



sich zurzeit bestimmten Krebsbehandlungen unterziehen



an Blut- oder Knochenmarkskrebs wie Leukämie leiden



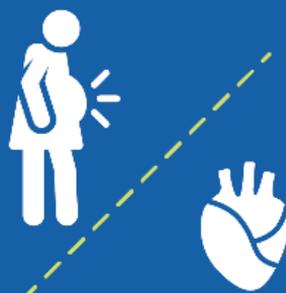
an einer schweren Lungenerkrankung wie Mukoviszidose oder schwerem Asthma leiden



an einer Erkrankung leiden, die Sie anfälliger für Infektionen macht



Medikamente einnehmen, die das Immunsystem schwächen



schwanger sind oder an einer schweren Herzerkrankung leiden

Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie in eine dieser Hochrisiko-Kategorien fallen und bis Sonntag, 29. März 2020, keinen Brief von Ihrem Behandlungsteam erhalten haben oder von Ihrem Hausarzt (Arzt) kontaktiert wurden, sollten Sie Ihre Bedenken mit Ihrem Hausarzt (Arzt) oder Krankenhausarzt besprechen. Wenn Sie keinen Hausarzt haben, wenden Sie sich an DOTW UK, um Unterstützung zu erhalten: **0808 1647 686** (dies ist eine kostenlose Rufnummer, die Sie anrufen können) oder senden Sie eine E-Mail an clinic@doctorsoftheworld.org.uk

So schützen Sie sich, wenn Sie gefährdet sind

Falls bei Ihnen Symptome von COVID-19 aufgetreten sind, wie z. B. neuerdings ein anhaltender Husten oder Fieber, informieren Sie sich bitte im Internet bei dem „NHS 111 online coronavirus service“ oder rufen Sie NHS 1111 an. Tun Sie dies, sobald Sie Symptome bemerken.

Wenn Sie in Gefahr sind, ernsthaft am Coronavirus zu erkranken, sollten Sie zusätzliche Maßnahmen ergreifen, um eine Infektion zu vermeiden.

Dazu gehört:

- das Haus nicht zu verlassen, um einzukaufen oder Medikamente zu holen
 - wenn Sie in **England** oder **Nordirland** leben, können Sie sich im Freien mit Personen aus Ihrem Haushalt oder, wenn Sie alleine leben, mit einer Person aus einem anderen Haushalt treffen. Dabei sollten sie einen Abstand von zwei Metern zueinander einhalten.
 - Wenn Sie in **Wales** leben, können Sie im Freien Sport treiben. Halten Sie einen Abstand von zwei Metern zu anderen.
- keine Zusammenkünfte zu besuchen (auch nicht privat mit Freunden oder Verwandten)
- nach Möglichkeit mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Personen in Ihrem Haus zu halten
- Personen zu meiden, die sich unwohl fühlen oder Symptome im Zusammenhang mit dem Coronavirus haben.

Bitten Sie Freunde, Ihre Familie oder Nachbarn, Einkäufe für Sie zu erledigen und Medikamente für Sie zu holen. Sie sollten diese vor Ihrer Tür abstellen.

Wenn Sie Hilfe bei der Lieferung von lebensnotwendigen Gütern wie Lebensmitteln benötigen, können Sie sich wie folgt anmelden, um Unterstützung wegen Coronavirus zu erhalten:

- Wenn Sie in **England** leben: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Wenn Sie in **Nordirland** leben: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Wenn Sie in **Schottland** leben, rufen Sie unter 0800 111 4000 an
- Wenn Sie in **Wales** leben, sollten Sie Kontaktmöglichkeiten mit Ihrem Brief erhalten haben.

Wenn Sie besonders durch das Coronavirus gefährdet sind, lesen Sie alle Ratschläge zu Ihrem persönlichen Schutz auf GOV.UK nach:

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

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



Vermeiden Sie Besuch



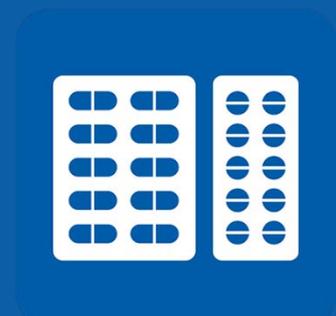
Schlafen Sie, wenn möglich, allein



Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände



Trinken Sie viel Wasser



Nehmen Sie Paracetamol ein, um Ihre Symptome zu lindern

Machen Sie einen Coronavirustest, sobald Sie Symptome bemerken (der Test sollte innerhalb der ersten 5 Tage erfolgen): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Sie sollten Ihre Kontaktdaten angeben und ein funktionierendes Handy besitzen, um das Testergebnis zu erhalten.

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 7 Tage zu Hause isoliert bleiben.
- Wenn Sie mit anderen Personen zusammenleben, sollten diese mindestens 14 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 7 Tage ab dem Tag, an dem seine Symptome aufgetreten sind, isolieren. Auch wenn es bedeutet, dass sie länger als 14 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 14 Tage zu finden.
- Wenn Sie zusammen zu Hause bleiben müssen, versuchen Sie, sich so weit wie möglich voneinander fernzuhalten.

Wann sollte ich 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
- Ihre Symptome sich nach 7 Tagen nicht verbessern

Wie kann ich 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 um einen Dolmetscher in Ihrer Sprache bitten.

Was passiert, wenn ich wegen meiner Einwanderungssituation besorgt bin?

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 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

Es fallen keine Einwanderungskontrollen an, wenn Sie nur auf Coronavirus getestet oder behandelt werden.

Wie kann ich dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus 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
- Benutzen Sie nach Möglichkeit eine Mund-Nasen-Bedeckung in geschlossenen Räumen, in denen es schwierig ist, 2 Meter Abstand zu Personen zu halten, mit denen Sie nicht zusammenleben, wie beispielsweise im öffentlichen Nahverkehr und in kleineren Geschäften.

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>