

# Patient Education

---

## Nachsorgeanweisungen bei COVID-19

Sie müssen "Verwendung der Verbraucherinformationen und Haftungsausschluss" unten aufmerksam durchlesen, um diese Informationen zu kennen und korrekt nutzen zu können.

### Zu diesem Thema

Die Coronavirus-Krankheit 2019 ist auch als COVID-19 bekannt. Es handelt sich um eine Viruserkrankung, die die Lunge infiziert. Sie wird durch ein als SARS-assoziiertes Coronavirus (SARS-CoV-2) bezeichnetes Virus verursacht.

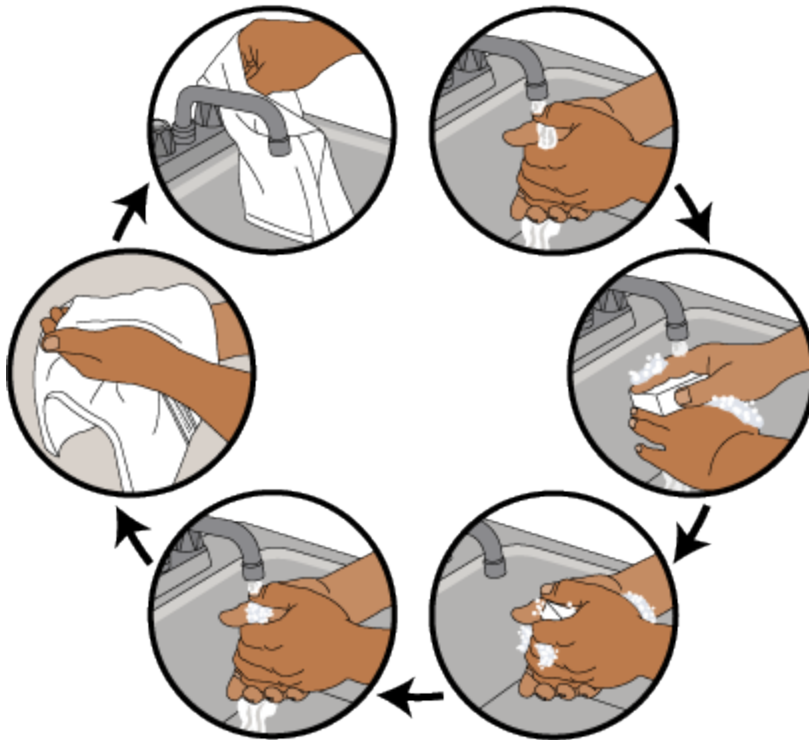
Die Anzeichen für COVID-19 treten meist einige Tage, nachdem Sie infiziert wurden, auf. Bei manchen Menschen dauert es länger, bis Anzeichen auftreten. Andere zeigen keinerlei Anzeichen der Infektion. Vielleicht haben Sie Husten, Fieber, Schüttelfrost und Atembeschwerden. Möglicherweise sind Sie sehr müde, haben Muskel-, Kopf- oder Halsschmerzen. Manche Menschen leiden an Übelkeit oder flüssigem Stuhl. Andere verlieren ihren Geruchs- oder Geschmackssinn. Es kann sein, dass diese Anzeichen bei Ihnen nicht dauerhaft auftreten, sondern dass sie kommen und gehen, solange Sie krank sind.

Das Virus verbreitet sich leicht über Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Niesen oder Husten. Sie können das Virus an andere weitergeben, wenn Sie beim Reden und Singen keinen Abstand halten, sich umarmen, das Essen teilen oder die Hände schütteln. Ärzte gehen davon aus, dass die Erreger auch auf Oberflächen wie Tischen, Türgriffen und Telefonen überleben. Allerdings verbreitet sich COVID-19 in der Regel nicht auf diese Weise. Nach Meinung der Ärzte können Sie die Infektion auch dann verbreiten, wenn Sie keine Symptome haben. Die Ärzte wissen jedoch nicht, wie das geschieht. Deshalb ist eine der besten Möglichkeiten, gesund zu bleiben und die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen, sich impfen zu lassen.

Bei einigen Menschen ist COVID-19 nur leicht ausgeprägt und sie können getrennt von anderen zu Hause bleiben, bis es ihnen besser geht. Andere können so krank sein, dass möglicherweise ein Krankenhausaufenthalt erforderlich ist. Manche Menschen mit COVID-19 können einige Symptome über Wochen oder Monate haben. Menschen mit COVID-19 müssen sich selbst isolieren. Sie können anfangen, sich wieder mit anderen zu treffen, wenn Ihr Arzt/Ihre Ärztin sagt, dass es sicher ist, dies zu tun.

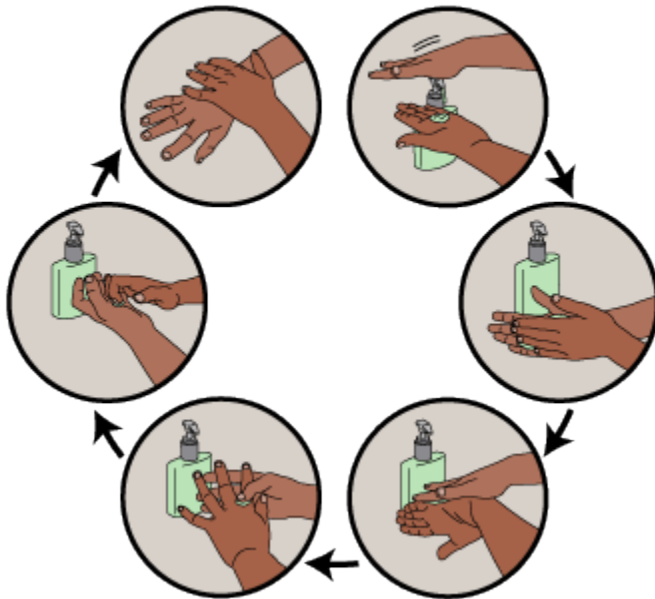
### Image Filename

## Händewaschen



20 Sekunden  
lang gut reiben

## Handhygiene



Welche Pflege ist von zu Hause aus notwendig?

- Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, was Sie tun müssen, wenn Sie nach Hause gehen. Fragen Sie nach, wenn Sie nicht verstanden haben, was der Arzt/die Ärztin meint.
- Trinken Sie viel Wasser, Saft oder Brühe, um den Flüssigkeitsverlust aufgrund von Fieber auszugleichen.
- Sie können Luftbefeuchter verwenden, die einen kühlen Nebel erzeugen, um die Verstopfung der Nase und den Husten zu lindern.
- Verwenden Sie 2 oder 3 Kissen als Stütze, wenn Sie sich hinlegen. Auf diese Weise werden das Atmen und Schlafen erleichtert.
- Rauchen Sie nicht und trinken Sie kein Bier, keinen Wein und keine alkoholischen Mischgetränke.
- Lassen Sie sich nach überstandener Infektion gegen COVID-19 impfen, um die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung der Infektion auf andere zu verringern.
- Wenn Sie noch nicht vollständig geimpft sind, tun Sie Folgendes:
  - **Tragen Sie eine Maske über Mund und Nase, wenn sie mit anderen zusammen sind**, die nicht krank sind. Stoffmasken funktionieren am besten, wenn sie mehr als eine Stoffschicht haben.
  - Waschen Sie sich häufig die Hände.
  - Bleiben Sie zu Hause möglichst in einem separaten Raum, weit weg von anderen. Gehen Sie nur raus, um sich medizinisch versorgen zu lassen.
  - Verwenden Sie nach Möglichkeit ein separates Badezimmer.
  - Bereiten Sie kein Essen für andere zu.

#### **Welche Nachbehandlung ist notwendig?**

- Ihr Arzt gibt Ihnen möglicherweise Termine für Kontrolluntersuchungen, um den Verlauf zu überwachen. Halten Sie diese Termine unbedingt ein. Stellen Sie sicher, dass Sie bei diesen Besuchen eine Maske tragen.
- Teilen Sie den Mitarbeitern, falls möglich, im Voraus mit, dass Sie an COVID-19 leiden, damit sie besonders darauf achten können, dass sich die Krankheit nicht ausbreitet.
- Es kann einige Wochen dauern, bis sich Ihr Gesundheitszustand wieder normalisiert.

#### **Welche Medikamente könnten benötigt werden?**

Der Arzt kann Medikamente für Folgendes verschreiben:

- Linderung von Atembeschwerden
- Minderung von Fieber
- Hilfe gegen Schwellungen in den Atemwegen und in der Lunge

- Behandlung von Husten
- Linderung von Halsschmerzen
- Erleichterung bei laufender oder verstopfter Nase

### **Muss die körperliche Aktivität eingeschränkt werden?**

Eventuell müssen Sie Ihre körperliche Aktivität einschränken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welches Maß an Bewegung für Sie richtig ist. Wenn Sie schwer an COVID-19 erkrankt waren, kann es einige Zeit dauern, bis Sie wieder zu Kräften zu kommen.

### **Wird weitere Pflege notwendig sein?**

Die Ärzte wissen nicht, wie lange Sie das Virus nach Ihrer Erkrankung an andere weitergeben können. Deshalb ist es, wenn Sie krank sind, wichtig, dass Sie sich räumlich getrennt von anderen aufhalten. Momentan geben die Ärzte Ihnen allgemeine Richtlinien vor, die Sie nach Ihrer Erkrankung befolgen sollten. Bevor Sie sich mit anderen Menschen treffen, sollten Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sollten 24 Stunden lang fieberfrei sein, ohne dass Sie Medikamente zur Senkung des Fiebers einnehmen müssen
- Es sollte keine Symptome von Husten oder Kurzatmigkeit haben
- Nach dem ersten Auftreten von Symptomen oder Ihrem ersten positiven Test sollten Sie mindestens 10 Tage warten. Außerdem müssen Sie wie oben beschrieben symptomfrei sein. Einige Experten/Expertinnen empfehlen, 20 Tage zu warten, wenn Sie eine schwerere Infektion durchgemacht haben.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin darüber, sich gegen COVID-19 impfen zu lassen.

### **Welche Probleme könnten auftreten?**

- Flüssigkeitsverlust. Dies wird als Dehydratation bezeichnet.
- Kurz- oder langfristige Lungenschäden
- Herzprobleme
- Tod

### **Wann sollte ich den Arzt anrufen?**

- Sie haben so starke Atembeschwerden, dass Sie immer nur ein oder zwei Worte sagen können.
- Sie müssen immer aufrecht sitzen, um atmen zu können, und/oder können sich nicht hinlegen.
- Sie sind sehr verwirrt oder können nicht wach bleiben.
- Ihre Lippen oder Ihre Haut werden blau oder grau.
- Sie denken, dass Sie einen medizinischen Notfall haben könnten. Folgendes sind Beispiele für medizinische Notfälle:

- Schwere Brustschmerzen.
- Unfähigkeit zu sprechen oder sich normal zu bewegen.
- Sie haben Atembeschwerden beim Sprechen oder Stillsitzen.
- Sie leiden neuerdings unter Kurzatmigkeit.
- Sie fühlen sich schwach oder Ihnen ist schwindelig.
- Sie haben sehr dunklen Urin oder geben mehr als 8 Stunden lang keinen Urin ab.
- Sie haben neu aufgetretene oder sich verschlimmernde COVID-19-Symptome wie die folgenden:
  - Fieber
  - Husten
  - Starke Müdigkeit
  - Schüttelfrost
  - Kopfschmerzen
  - Schluckbeschwerden
  - Erbrechen
  - Durchfall
  - Rötlich-violette Flecken an den Fingern oder Zehen

### **Teach-Back: Rückbestätigung des Verständnisses**

Die Teach-Back-Methode hilft Ihnen dabei, die Informationen, die wir Ihnen an die Hand geben, zu verstehen. Erklären Sie dem medizinischen Personal in Ihren eigenen Worten, was Sie gerade gelernt haben. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass das Personal Ihnen alle Einzelheiten verständlich beschrieben hat. Es erleichtert auch das Erklären von Dingen, die eventuell etwas verwirrend waren. Stellen Sie Folgendes sicher, bevor Sie nach Hause gehen:

- Ich kann erklären, was für eine Krankheit ich habe.
- Ich kann erklären, was meine Atmung erleichtern könnte.
- Ich weiß, wie ich die Übertragung der Infektion auf andere vermeiden kann.
- Ich kann erklären, was ich tun muss, wenn ich unter Atembeschwerden leide, mich schläfrig oder verwirrt fühle oder meine Fingerspitzen, Fingernägel, Haut oder Lippen blau sind.

Verwendung dieser Verbraucherinformationen und rechtliche Hinweise:

Diese Informationen sind nicht als spezifische medizinische Auskunft zu sehen und ersetzen nicht die Informationen, die Sie von Ihrem Gesundheitsdienstleister erhalten. Es handelt sich lediglich um eine kurze Zusammenfassung allgemeiner Informationen. Es sind NICHT alle Informationen zu Krankheitsbildern, Erkrankungen, Verletzungen, Tests, Verfahren, Behandlungen, Therapien,

Anweisungen zu Entlassung oder Entscheidungen für eine bestimmte Lebensweise enthalten. Sie müssen mit Ihrem Gesundheitsdienstleister sprechen, um vollständige Informationen über Ihre Gesundheit und Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten. Diese Informationen sollten nicht bei der Entscheidung für oder gegen den Rat, Anweisungen oder Empfehlungen Ihres Gesundheitsdienstleisters verwendet werden. Nur Ihr Gesundheitsdienstleister verfügt über das Wissen und die Ausbildung, Ihnen den richtigen Rat zu geben. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.