



## Menschen, die bei einer Erkrankung durch COVID-19 ein hohes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben

Wir alle können krank werden, aber einige Kanadierinnen und Kanadier haben aufgrund einer Vorerkrankung oder ihres Alters ein höheres Risiko, bei einer Erkrankung schwere Komplikationen zu erleiden. Falls Sie ein erhöhtes Risiko für Komplikationen haben, können Sie Maßnahmen treffen, um das Risiko zu verringern, an COVID-19 zu erkranken.

### Für wen besteht ein hohes Risiko?

- Für Menschen, die an folgenden Erkrankungen leiden:
  - Herzkrankheit
  - Bluthochdruck
  - Lungenkrankheit
  - Diabetes
  - Krebs
- Menschen, deren Immunsystem aufgrund einer Krankheit oder einer Behandlung, z. B. einer Chemotherapie, geschwächt ist
- Ältere Menschen

### Seien Sie vorbereitet

- Besuchen Sie [www.canada.ca/coronavirus](http://www.canada.ca/coronavirus), um mehr über COVID-19 zu erfahren und informiert zu bleiben
- Besuchen Sie die [Gesundheits-Website Ihrer Provinz/Ihres Territoriums](#) und Ihrer Gemeinde, um sich über COVID-19 in Ihrer Gemeinde auf dem Laufenden zu halten
- Decken Sie sich mit allem ein, was Sie benötigen würden, wenn Sie ein paar Wochen zu Hause bleiben müssten, wie z. B. Lebensmittel, Haustierfutter und Reinigungsmittel
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie sich schützen können, und stellen Sie sicher, dass Sie einen ausreichenden Vorrat der Ihnen verschriebenen Medikamente und an Sanitätsartikeln haben
- Bereiten Sie sich darauf vor, mit anderen per Telefon oder E-Mail in Kontakt zu bleiben
- Bitten Sie Familienangehörige, Nachbarn oder Freunde, Ihnen bei wichtigen Besorgungen zu helfen (z. B. Einlösen von Verschreibungen, Einkaufen von Lebensmitteln).
- Finden Sie heraus, welche Lieferservices es gibt, die Essen oder Medikamente nach Hause liefern
- Überwachen Sie sich auf Symptome

### So verringern Sie das Risiko, an COVID-19 zu erkranken

- Verlassen Sie das Haus nach Möglichkeit nur für medizinisch notwendige Termine
- Halten Sie sich von kranken Menschen fern
- Vermeiden Sie den Kontakt zu anderen Menschen, insbesondere zu Menschen, die verreist sind oder dem Virus ausgesetzt waren





- Treffen Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen, wenn der Kontakt nicht vermieden werden kann:
  - Halten Sie mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Personen
  - Grüßen Sie mit einem freundlichen Winken anstatt eines Händedrucks, eines Küsschens oder einer Umarmung
  - Halten Sie die Interaktionen mit anderen zeitlich kurz
- Waschen Sie sich Ihre Hände häufig mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife oder benutzen Sie, falls dies nicht möglich ist, ein Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis, das mindestens 60 % Alkohol enthält
- Vermeiden Sie es, Mund, Nase und Augen bzw. Nahrungsmittel mit Ihren Händen zu berühren
- Haben Sie immer ein Händedesinfektionsmittel dabei, das mindestens 60 % Alkohol enthält, wenn Sie unterwegs sind
- Vermeiden Sie es, in öffentlichen Bereichen oft berührte Oberflächen (z. B. Türkäufe, Handläufe und Aufzugknöpfe) zu berühren
- Wenn Sie Oberflächen in öffentlichen Bereichen berühren müssen, bedecken Sie Ihre Hand mit einem Papiertaschentuch oder Ihrem Ärmel
- Reinigen und desinfizieren Sie Oberflächen, die Sie häufig berühren (wie Toiletten, Nachttische, Türkäufe, Telefone und Fernbedienungen von Fernsehern), mindestens einmal täglich.
- Verwenden Sie für die Desinfektion nur [zugelassene Desinfektionsmittel für harte Oberflächen](#), die eine Arzneimittel-Identifikationsnummer (Drug Identification Number, DIN) haben. Es handelt sich dabei um eine achtstellige Nummer, die von Health Canada vergeben wird und mit der bestätigt wird, dass das Desinfektionsmittel für die Verwendung in Kanada zugelassen und sicher ist.

Wenn für die Desinfektion des Haushalts keine Desinfektionsmittel für harte Oberflächen verfügbar sind, kann gemäß den Anweisungen auf dem Etikett bzw. in einem Verhältnis von 5 Milliliter (ml) Bleiche auf 250 ml Wasser bzw. 20 ml Bleiche auf einen Liter Wasser eine verdünnte Bleichelösung angemischt werden. Dieses Verhältnis basiert auf einer Bleiche mit 5 % Natriumhypochlorit zur Erzeugung einer Natriumhypochloritlösung von 0,1 %. Befolgen Sie die Anweisungen zum [sachgemäßen Umgang mit Haushaltsbleichmitteln \(Chlorbleichmitteln\)](#).

- Häufig berührte elektronische Geräte (wie Tastaturen, Touchscreens) können auch mit 70%igem Alkohol desinfiziert werden, falls diesen die Verwendung flüssiger Desinfektionsmittel nicht schadet
- Erinnern Sie andere Menschen, die krank sind oder unter Umständen dem Virus ausgesetzt waren, daran sich fernzuhalten
- Vermeiden Sie Ansammlungen und Zusammenkünfte
- Vermeiden Sie Kreuzfahrten sowie nicht erforderliche Reisen außerhalb von Kanada

### **Was tun, wenn Sie ein Symptom für COVID-19 zeigen**

- Die Symptome von COVID-19 sind:
  - ein neuer Husten oder ein chronischer Husten, der sich verschlimmert
  - Fieber
  - Atembeschwerden
- Wenn Sie ein Symptom entwickeln, bleiben Sie zu Hause und rufen Sie Ihren Arzt oder eine örtliche Einrichtung des öffentlichen Gesundheitswesens an und beschreiben Sie diesen Ihre Symptome.



- Melden Sie sich immer zuerst telefonisch an, bevor Sie einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung aufsuchen, damit diese vermeiden können, dass andere Menschen dem Virus ausgesetzt werden.
- Die folgenden Symptome sind als akut einzustufen:
  - Erhebliche Atembeschwerden (z. B. Atemnot, Keuchen)
  - Schmerzen oder Druckgefühl in der Brust
  - neu auftretende Verwirrtheit oder Schwierigkeiten aufzuwachen
  - Wenn Sie diese akuten Symptome entwickeln, wählen Sie 911 und informieren Sie den Rettungsdienst, dass Sie möglicherweise COVID-19 und ein hohes Risiko für Komplikationen haben.

Wir können alle dazu beitragen, die Ausbreitung von COVID-19 zu verhindern. Weitere Informationen erhalten Sie unter: [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) oder unter der Rufnummer 1-833-784-4397