



## COVID19 Leitfaden – DEUTSCH

COVID-19 ist eine neue Krankheit, die Ihr Atmungssystem beeinflussen kann.

Es wird durch die Virus SARS CoV-2 verursacht, die zur Familie des Coronavirus gehört.

### Wenn Sie eines der folgenden Symptome haben:

1. Wiederkehrender und anhaltender Husten;
2. Fieber (37,5 Grad Celsius oder höher)

Sollten Sie vorsorglich 14 Tage zu Hause bleiben und sich an **SNS24 (808 24 24 24)** wenden, welches Sie im Bedarfsfall an die am besten geeignete Gesundheitseinrichtung weiterleiten wird.

### Rat zum Aufenthalt zu Hause

1. Gehen Sie nicht zur Arbeit, zur Schule, in die Apotheke oder in eine Gesundheitsstation oder ins Krankenhaus
2. Teilen Sie sich nicht das Geschirr oder reinigen Sie es nach jeder Benutzung;
3. Vermeiden Sie engen Kontakt mit anderen Personen;
4. Empfangen Sie keine Gäste;
5. Waschen Sie Ihre Hände, bevor Sie mit Haustieren interagieren

### Wann sollte ich mich an den National Health Service (SNS24) wenden?

1. Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihre Symptome zu Hause nicht verbessern;
2. Wenn sich Ihr Zustand verschlimmert;
3. Ihre Symptome sich nicht nach 14 Tagen verbessern;

### Wie kann ich mich an den National Health Service wenden?

Die Generaldirektion Gesundheit (DGS) bietet drei Möglichkeiten, um Zugang zu Informationen zu erhalten

1. [atendimento@sns24.gov.pt](mailto:atendimento@sns24.gov.pt) – um Fragen zur COVID-19-Krankheit zu stellen
2. Telefonnummer **SNS 808 24 24 24** – wenn Sie vermuten, dass Sie COVID-19 haben
3. Telefonnummer **300 502 502** – um Fragen über die Zeit der Quarantäne, ärztlichen Abwesenheitsurlaub und Abwesenheitsurlaub zu stellen, um Angehörigen Hilfe zu leisten

### Was kann ich tun, um die Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern?

Waschen Sie sich Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang häufig mit Wasser und Seife.

1. Stellen Sie sicher, dass Sie häufig Ihre Hände während mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife reinigen
2. Soziale Distanz halten
3. Respiratory etiquette (bedecken Sie Ihre Nase und Mund beim Niesen und Husten, mit einem Papiertaschentuch oder mit dem Arm, nie die Hände; entsorgen Sie das Papiertaschentuch im Papierkorb)
4. Folgen Sie den Ratschlägen, wie Sie zu Hause bleiben, wenn Sie Symptome haben

Für weitere Informationen suchen Sie in der Mikrosite der Generaldirektion Gesundheit (Direcção Geral da Saúde -DGS) <https://www.dgs.pt/corona-virus>