



PATIENTENINFORMATION ZU COVID-19 ERKRANKUNG

Sie hatten einen positiven Nasen-Rachen-Abstrich OHNE sich krank zu fühlen

Vielleicht haben Sie Glück, und es bleibt so. Wir wünschen Ihnen, dass das so bleibt!

- ▶ Bitte beachten Sie: Es kann nun innerhalb von 10-14 Tagen trotzdem passieren, dass Sie Krankheitssymptome entwickeln!
- ▶ Bleiben Sie daher bitte unbedingt zu Hause – auch wenn Sie sich völlig gesund fühlen!
- ▶ Sie können nämlich bereits 1-2 Tage, bevor Sie selbst Krankheitssymptome bemerken, unabsichtlich andere Menschen mit COVID-19 infizieren.
- ▶ Ihr Informationsvorsprung gegenüber anderen Menschen ist: Sie *WISSEN* bereits, dass Sie Kontakt hatten mit dem Virus – aufgrund des positiven Tests.
- ▶ Also: Bleiben Sie **BITTE** zu Hause, treffen Sie niemanden und beachten Sie die behördlichen Vorgaben!

Sie hatten einen positiven Nasen-Rachen-Abstrich UND fühlen sich krank

- ▶ Beachten Sie bitte: Ihr Hausarzt wird **NICHT** automatisch von der Behörde über Ihre Erkrankung informiert. Bitte melden Sie sich unbedingt bei Ihrem Hausarzt!
- ▶ Die COVID-19 Erkrankung kann sehr plötzlich und deutlich beginnen, sie kann aber auch einen schleichenden Verlauf nehmen.

Dieses Informationsblatt soll Sie darauf vorbereiten, was in nächsten 2- 3 Wochen auf Sie zukommen kann:

ERSTE SYMPTOME

Nach 2 – max. 14 Tagen nachdem Sie Kontakt hatten, können erste Symptome auftreten

- ▶ **Die erste Woche der Erkrankung kann verlaufen wie ein banaler, grippaler Infekt:** Die Symptome sind, wie Sie es schon von früheren fieberhaften Infekten kennen. Man spricht von einem „milden Verlauf“.
- ▶ Das Krankheitsgefühl gleicht einem grippalen Infekt: Gliederschmerzen, Halskratzen, Husten, Abgeschlagenheit, Fieber, Kopfschmerzen. Dazu auch oft Durchfall und Übelkeit bis hin zum Erbrechen.
- ▶ **Wenn Sie Glück haben, ist es nach ca. einer Woche vorbei, und Sie sind wieder gesund.**

Es kann aber nach 5 – 12 Tagen zu einer deutlichen Verschlechterung Ihres Zustandes kommen!

- ▶ Die **Abgeschlagenheit** kann sehr plötzlich auftreten und sehr heftig sein: Manche Patienten schaffen von einem Tag auf den anderen nicht mehr, sich in der Küche selbst einen Tee zu kochen oder ein paar Stufen zu steigen, weil die Muskeln zu schwach sind.

- ▶ **Fieber:** Es kann sein, dass Ihnen eine Hochschaubahn an Temperaturschwankungen bevorsteht: Manche Patienten schwanken täglich – und **bis zu 3 Wochen (!) lang** – zwischen 37,5° und 40,2° Fieber - **obwohl sie fiebersenkende Medikamente einnehmen**. Das ist ein körperlich sehr anstrengender Zustand und löst bei vielen ein Gefühl der Verzweiflung aus. Wir alle (vor allem die Jüngeren unter uns) sind es – durch unsere medizinischen Errungenschaften der letzten 50 Jahre – nicht mehr gewohnt, 3 Wochen lang durchgehend Fieber zu haben – trotz Medikament.

Erwarten Sie bitte nicht, dass es hier ein Wundermittel gibt:

- Schonen Sie sich und vergessen Sie nicht, **ausreichend zu essen und zu trinken** – auch wenn Sie maximal erschöpft sind. Sie brauchen Reserven für diese Zeit!
 - Nutzen Sie **Hausmittel** wie Essigpatscherl etc. Trinken Sie ausreichend gesüßten Tee - Wasser alleine ist zu wenig, Sie brauchen Zucker.
 - Essen Sie Suppe! Ihr Körper braucht neben Flüssigkeit auch Nährstoffe und Elektrolyte.
- ▶ **Verlust von Geschmacks- und/oder Geruchssinn:**
 - Dieser Zustand ist sehr unangenehm, aber nicht gefährlich.
 - Auch noch Wochen nach der Erkrankung kann der Geschmacks-/Geruchssinn ausbleiben.
 - Wichtig ist: **Essen und trinken Sie trotzdem regelmäßig** – auch wenn es nach nichts schmeckt!
- ▶ **Durchfall, Übelkeit, Erbrechen:** Wenn zu Fieber und Abgeschlagenheit dann auch noch Durchfall und Erbrechen dazukommt, dann müssen Sie **unbedingt** – neben Medikamenten und ev. Infusionen vom Hausarzt – auf richtige **Ernährung und Flüssigkeitszufuhr** achten!

Rezept-Tipps bei Durchfall		
Karottensuppe nach Moro	Elektrolyt-Tee	Rossi Lösung
500 g geschälte Karotten zerkleinern, in 1 Liter Wasser 1 bis 1 ½ Stunden kochen, durch ein Sieb pressen oder in einem Mixer pürieren. Danach die Gesamtmenge auf 1 Liter mit Wasser auffüllen und einen knapp gestrichenen Teelöffel (3 g) Kochsalz hinzufügen. In kleinen Mengen verabreichen.	1 Liter Kamillen- oder Pfefferminztee + 10 Esslöffel Honig + 1 Teelöffel Salz + 1 Zitrone Über den ganzen Tag verteilt trinken, dazu Zwieback.	2 Teile schwarzer Tee (lange ziehen lassen) + 1 Teil Orangensaft + 1 Esslöffel Zucker + 1 Teelöffel Salz Löffelweise kalt (aus dem Kühlschrank) zuführen. Eignet sich besonders gut bei Übelkeit und Erbrechen.
Variante der Karottensuppe	Reissuppe (Congee) nach TCM-Rezept zum Kostaufbau	ZU VERMEIDEN
500 g geschälte Karotten in 1 L Wasser 1 bis 1 ½ Stunden kochen, 3 g Kochsalz (ein knapp gestrichener Teelöffel) zufügen, ca. 1 Teelöffel Butter und 1 Esslöffel Zucker dazugeben und zu einem Brei verarbeiten. Wird von Kindern deutlich lieber gegessen.	1 Tasse Reis + 8-10 Tassen Wasser + etwas Salz Über mehrere Stunden kochen. Achtung! Kocht leicht über – also großen Topf nehmen und im Auge behalten. Das Ganze kann man anfangs pur trinken und im Laufe der Zeit mit gedünstetem Gemüse oder gekochtem Apfelmus kombinieren.	Milch (Kakao, Grießbrei etc.) und Fleisch werden bei Durchfall oft nicht sehr gut vertragen. Joghurt ja.

- ▶ **Husten, Atemnot:** Eine Lungenentzündung durch ein Virus verläuft oft schleichend und wird oft nicht gleich bemerkt.
 - **Messen Sie bitte** – auch wenn Sie noch gar nichts bemerken und sich halbwegs fit fühlen – in den nächsten Tagen bis 14 Tage nach Erkrankungsbeginn 2x am Tag den Blutsauerstoff. Sie können sich dazu – z.B. im Internet – ein Pulsoximeter kaufen – es funktioniert aber auch gut, wenn Sie eine Handy-App erwerben (z.B. „Pulsoximeter & Sauerstoff“ um ca. max. € 2,70).
 - Der Wert in Ruhe (bei ansonsten gesunden Menschen) sollte mehr als 94% betragen, der Wert nach körperlicher Anstrengung (z.B. 2 x über die Stiege in den ersten Stock) sollte über 90% liegen.
 - **Wenn Sie diese Werte NICHT erreichen:**
Melden Sie sich bitte UMGEHEND bei Ihrem Hausarzt bzw. bei 141.
 - **Wenn Sie diese Werte erreichen,** können Sie beruhigt sein! Sie brauchen keinen Arzt, Ihre körperliche Erschöpfung ist ohne Zweifel nachvollziehbar, aber **nicht besorgniserregend.**

- ▶ **Reizhusten, zäher Schleim:** Melden Sie sich beim Hausarzt – insbesondere, wenn Sie deshalb nicht mehr schlafen können. Es gibt Medikamente dafür - Ihr Schlaf ist jetzt wichtig, um sich zu erholen!

- ▶ **Halsschmerzen, Ohrenschmerzen:** Dass Sie an COVID-19 erkrankt sind, bedeutet NICHT, dass Sie nicht auch noch eine eitrige Angina oder Mittelohrentzündung bekommen können.
 - **Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Ihrem Hausarzt – und informieren Sie ihn vor der Visite darüber, dass Sie an COVID-19 erkrankt sind.**
Ihr Hausarzt muss im Falle einer Visite Vorkehrungen treffen (Schutzausrüstung), die vorbereitet/geplant werden müssen. Sie müssen ihm auch die Chance geben, sich vorzubereiten – sonst muss auch Ihr Hausarzt seine Tätigkeit einstellen, weil er mit dem Virus ungeschützt in Kontakt gekommen ist.

- ▶ **Kopfschmerzen:** Viele Patienten beschreiben starke Kopfschmerzen. Sehr häufig sind es Muskelverspannungen durch das andauernde Liegen und das Fieber.
 - Versuchen Sie, eine Wärmflasche in den Nacken zu legen, um die Muskeln zu entspannen.
 - Fragen Sie ihren Hausarzt! Es gibt Medikamente.

ZUSAMMENFASSUNG

- ▶ Nach positivem Test: Kontakt mit dem Hausarzt aufnehmen!
- ▶ Die Krankheit kann drei Wochen lang dauern, mit häufigen Fieberschüben – trotz Medikament.
- ▶ Essen und Trinken ist enorm wichtig – auch wenn Sie keine Lust dazu haben!
- ▶ Atmung beobachten, z.B. mit 2 x täglich Blutsauerstoff messen - in Ruhe und nach Stiegensteigen
- ▶ Bei Durchfall und Erbrechen: Karottensuppe nach Moro und Elektrolyttee, Rossi-Lösung, Reissuppe

- Wann muss der Arzt gerufen werden: (BITTE sagen Sie ihm, dass Sie an COVID erkrankt sind!)**

- ▶ Wenn Sie ungewöhnlich und deutlich nach Luft ringen bei eigentlich geringer körperlicher Belastung.
- ▶ Wenn Sie durch häufiges Erbrechen und häufigem Durchfall gar nichts mehr zu sich nehmen können.
- ▶ Wenn Sie das hohe Fieber nicht mehr in Griff bekommen.

Gemeinsam schaffen wir das!