

Informationen des Kantons und des Spitalverbunds Appenzell Ausserrhoden zum

CORONAVIRUS

*** Bitte beachten Sie die zuletzt von Bundesrat und Kanton angeordneten Massnahmen und verhalten Sie sich entsprechend!**

Oberstes Ziel ist der Schutz der Gesundheit

- durch Verlangsamung der Ausbreitung des Coronavirus und
- durch Sicherstellung einer bestmöglichen Gesundheitsversorgung.

Wie kann ich mich und andere vor einer Ansteckung schützen?

- ➔ Befolgen Sie die Hygiene- und Verhaltensregeln. Diese finden Sie unter www.bag-coronavirus.ch.

Ich fühle mich gesund. Ich hatte aber engen Kontakt zu einer Person, die am Coronavirus erkrankt ist:

- ➔ Bleiben Sie zu Hause.
- ➔ Befolgen Sie die Anweisung des Bundesamtes für Gesundheit zur Selbst-Quarantäne (siehe Rückseite).

Ich fühle mich krank und habe grippeähnliche Beschwerden. Nie direkt zum Hausarzt oder ins Spital. Verhalten Sie sich wie folgt:

- ➔ **Die Symptome sind schwach (trockener Reizhusten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit und/oder Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen):**
 - ➔ Bleiben Sie zu Hause.
 - ➔ Befolgen Sie die Anweisungen des Bundesamtes für Gesundheit zur Selbst-Isolation (siehe Rückseite).
- ➔ **Die Symptome sind stark (Atemnot oder Atemwegssymptome, die sich verschlimmern):**
 - ➔ Bleiben Sie zu Hause.
 - ➔ Rufen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder die Hotline des Kantons (071 353 67 97) an.
- ➔ **Ich habe Symptome und bin zusätzlich gefährdet, weil ich über 65 Jahre alt bin oder eine bestehende Vorerkrankung (siehe Rückseite) habe:**
 - ➔ Bleiben Sie zu Hause.
 - ➔ Befolgen Sie die Anweisungen des Bundesamtes für Gesundheit (siehe Rückseite).
 - ➔ Rufen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder die Hotline des Kantons (071 353 67 97) an.
- ➔ **Ich habe schwere Symptome und benötige dringend medizinische Hilfe:**
 - ➔ Rufen Sie zur medizinischen Beratung 0844 55 00 55 (täglich 24 Stunden) an oder
 - ➔ alarmieren Sie die Notrufzentrale 144 (täglich 24 Stunden).
- ➔ **Ich habe eine Frage zum Coronavirus. Informieren Sie sich:**
 - ➔ im Internet unter www.bag-coronavirus.ch oder www.ar.ch/corona
 - ➔ telefonisch über die Hotline des Bundesamtes für Gesundheit, 058 463 00 00 (täglich 24 Stunden)
 - ➔ telefonisch über die Hotline des Kantons, 071 353 67 97 (täglich 8–12 und 13–17.30 Uhr)
 - ➔ im Internet über www.spitalverbund.ch/coronavirus

Selbst-Quarantäne bedeutet:

Sie sind gesund, hatten aber engen Kontakt mit einer Person, die an einer akuten Atemwegserkrankung (Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit) und/oder Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen leidet.

- ➔ Wenn die erkrankte Person Ihr Partner ist oder Sie im selben Haushalt leben, bleiben Sie zu Hause und beobachten Sie Ihre Gesundheit.
- ➔ Vermeiden Sie in dieser Zeit jeglichen persönlichen Kontakt mit anderen Personen.
- ➔ Wenn Sie nach 10 Tagen noch keine Symptome haben, können Sie die Selbst-Quarantäne beenden.
- ➔ Beachten Sie das Merkblatt «Selbst-Quarantäne» auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit: <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus>.
- ➔ Wenn die erkrankte Person nicht mit Ihnen im Haushalt lebt oder bei weiteren Fragen, hilft Ihnen die Hotline des Kantons: 071 353 67 97

Selbst-Isolation bedeutet:

Sie haben Krankheitssymptome wie Husten (trockener Reizhusten), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit und/oder Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen.

- ➔ Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie möglichst den persönlichen Kontakt zu anderen Personen.
- ➔ Nachdem Sie 48 Stunden lang keine Krankheitssymptome mehr hatten und wenn seit den ersten Symptomen mindestens 10 Tage verstrichen sind, können Sie die Isolation aufheben.
- ➔ Beachten Sie das Merkblatt «Selbst-Isolation bei Fieber und Husten» auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit: <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus>
- ➔ Bei Fragen hilft Ihnen die Hotline des Kantons: 071 353 67 97

Gefährdete Personengruppe – so können Sie sich schützen:

Sind Sie älter als 65 Jahre oder haben eine der folgenden Vorerkrankungen:

- Bluthochdruck
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Diabetes
- Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebs

Wenn Sie älter als 65 sind oder eine der oben aufgeführten Vorerkrankungen haben, dann sollten Sie zu Hause bleiben.

- ➔ Vermeiden Sie direkte Kontakte mit Personen, die nicht im gleichen Haushalt leben.
- ➔ Lassen Sie eine Freundin oder einen Nachbarn für Sie einkaufen und die Einkäufe vor die Tür stellen.
- ➔ Wenn Sie zum Arzt müssen, fahren Sie mit Ihrem Auto oder Velo oder gehen Sie zu Fuss. Ist das nicht möglich, dann nehmen Sie ein Taxi.
- ➔ Halten Sie mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Personen.
- ➔ Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Atembeschwerden, Husten und Fieber haben. Rufen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin oder die Hotline des Kantons (071 353 67 97) an.

Sie haben keinen Internetzugang? Melden Sie sich telefonisch über die Hotline des Kantons: 071 353 67 97 (täglich 8–12 und 13–17.30 Uhr).
