



Weitere Informationen
finden Sie unter:
[www.internationalsos.com/
coronavirus](http://www.internationalsos.com/coronavirus)



TIPPS FÜR IHRE MENTALE GESUNDHEIT IN KRISENZEITEN

- 1 **Informieren Sie sich gut.**
- 2 **Nehmen Sie** Ihre Sorgen **ernst.**
- 3 **Achten Sie auf sich.**
- 4 **Berücksichtigen** Sie die verfügbaren Informationen.
- 5 **Konzentrieren** Sie sich auf das, was Sie selbst kontrollieren können.
- 6 **Denken Sie an Prävention,** nicht an Vermeidung.
- 7 Denken Sie über Ihren **Einfluss auf andere nach.**
- 8 Konzentrieren Sie sich auf **den Moment.**
- 9 Seien Sie bereit, „**nein**“ zu **sagen.**
- 10 Scheuen Sie sich nicht, um **Hilfe** zu **bitten.**

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter:

www.internationalsos.com/client-magazines/looking-after-yourself-during-the-coronavirus-outbreak

CORONA- VIRUS ERKRANKUNG 2019 (COVID-19)



DISCLAIMER:

Dieser Pocket Guide wurde zu Bildungszwecken entwickelt. Es ist kein Ersatz für professionelle, medizinische Beratung. Sollten Sie Fragen oder Bedenken zu einem der aufgeführten Themen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

© 2020 AEA International Holdings Pte. Ltd. All rights reserved.

Was ist COVID-19?

Ein neuartiger Virus, Coronavirus-Erkrankung (COVID-19), verursacht Ausbrüche von

ATEMWEGSINFEKTIONEN.

Die meisten Fälle sind **HARMLOS**, aber andere sind **SCHWERWIEGEND** und können tödlich enden.



SUCHEN SIE SOFORT MEDIZINISCHE HILFE AUF, WENN SIE SYMPTOME ENTWICKELN.

Bevor Sie einen Arzt aufsuchen, informieren Sie ihn vorab über Ihre letzten Reisen und Kontakte mit möglichen Überträgern.

SYMPTOME BEINHALTEN:



Fieber



Husten



Halsschmerzen



Kurzatmigkeit



PRÄVENTION

Sorgen Sie für eine gute **PERSÖNLICHE HYGIENE.**

WASCHEN SIE SICH HÄUFIG DIE HÄNDE.

Tragen Sie Händedesinfektionsmittel bei sich.

Vermeiden Sie es, **IHR GESICHT ZU BERÜHREN.**

VERMEIDEN SIE DEN DIREKTEN KONTAKT mit (lebenden oder toten) Tieren und ihrer Umgebung.

Stellen Sie sicher, dass Lebensmittel, einschließlich Eier, **GUT DURCHGEGART SIND.**

Halten Sie Abstand zu **MENSCHEN, DIE OFFENSICHTLICH KRANK SIND.**

REISEN SIE NICHT, wenn Sie krank sind.