



Do sự bùng phát của coronavirus ở Berlin, chúng tôi hiện không thể tiếp nhận bệnh nhân mới và không thể đưa một tư vấn chính thức nào. Xin vui lòng gọi cho chúng tôi theo đường dây nóng của chúng tôi (0176/63152094) nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào. Nếu bạn có số bệnh nhân với chúng tôi, bạn có thể đặt lịch hẹn để lấy thuốc.

Virus corona (hoặc Covid-19)

Hiện đã đến Đức và đang lan truyền rất nhanh. Ở đây bạn sẽ tìm thấy những thông tin quan trọng về tình hình hiện tại:

• Làm thế nào để tôi biết nếu tôi nhiễm Corona?

Trong hầu hết các trường hợp, coronavirus biểu hiện giống như nhiễm trùng cúm - qua ho khan, sốt và khó thở. Tuy nhiên, các triệu chứng khác cũng có thể xảy ra. Bệnh có thể rất nhẹ, nhưng cũng có thể rất nghiêm trọng và dẫn đến tử vong. Nếu bạn thuộc về một hoặc nhiều nhóm rủi ro, bạn đặc biệt có nguy cơ.

• Tôi có thuộc nhóm rủi ro không?

Các nhóm rủi ro bao gồm:

1. Người trên 50 tuổi

và / hoặc

2. Những người có một số điều kiện tồn tại trước đó như:

- Rối loạn tim và / hoặc phổi
- bệnh gan mạn tính
- Đái tháo đường
- ung thư
- làm suy yếu hệ thống miễn dịch (do bệnh và / hoặc dùng thuốc làm suy yếu hệ thống miễn dịch)

• Corona được truyền đi như thế nào?

Virus Corona được lây truyền từ người sang người. Điều này xảy ra trong không khí khi một người hắt hơi hoặc ho và một người khác hít vào những giọt nhỏ, hoặc cũng **qua tay và bề mặt (ví dụ: điện thoại di động, dụng cụ mở cửa trên tàu, v.v.)** đã bị người khác chạm vào.

• Điều này có ý nghĩa gì với tôi và tôi nên làm gì?

Nếu bạn có thể, **hãy tự cô lập xã hội**. Điều đó có nghĩa là: rời khỏi nhà của bạn càng ít càng tốt. Nếu bạn phải tiếp tục làm việc, ví dụ, bạn chỉ rời khỏi căn hộ của bạn để đi làm và mua sắm. Cố gắng tránh tiếp xúc với người khác (ngay cả trên đường phố) càng nhiều càng tốt.

Điều này bảo vệ bạn và những người khác và giúp làm chậm nhiễm trùng và hỗ trợ hệ thống chăm sóc sức khỏe. Virus lây lan rất nhanh, vì vậy bạn có thể chống lại nó.

Tránh bắt tay và khử trùng hoặc rửa tay thường xuyên! (thêm về điều này dưới điểm rửa tay)

Hãy hắt hơi và ho ở khuỷu tay của bạn!

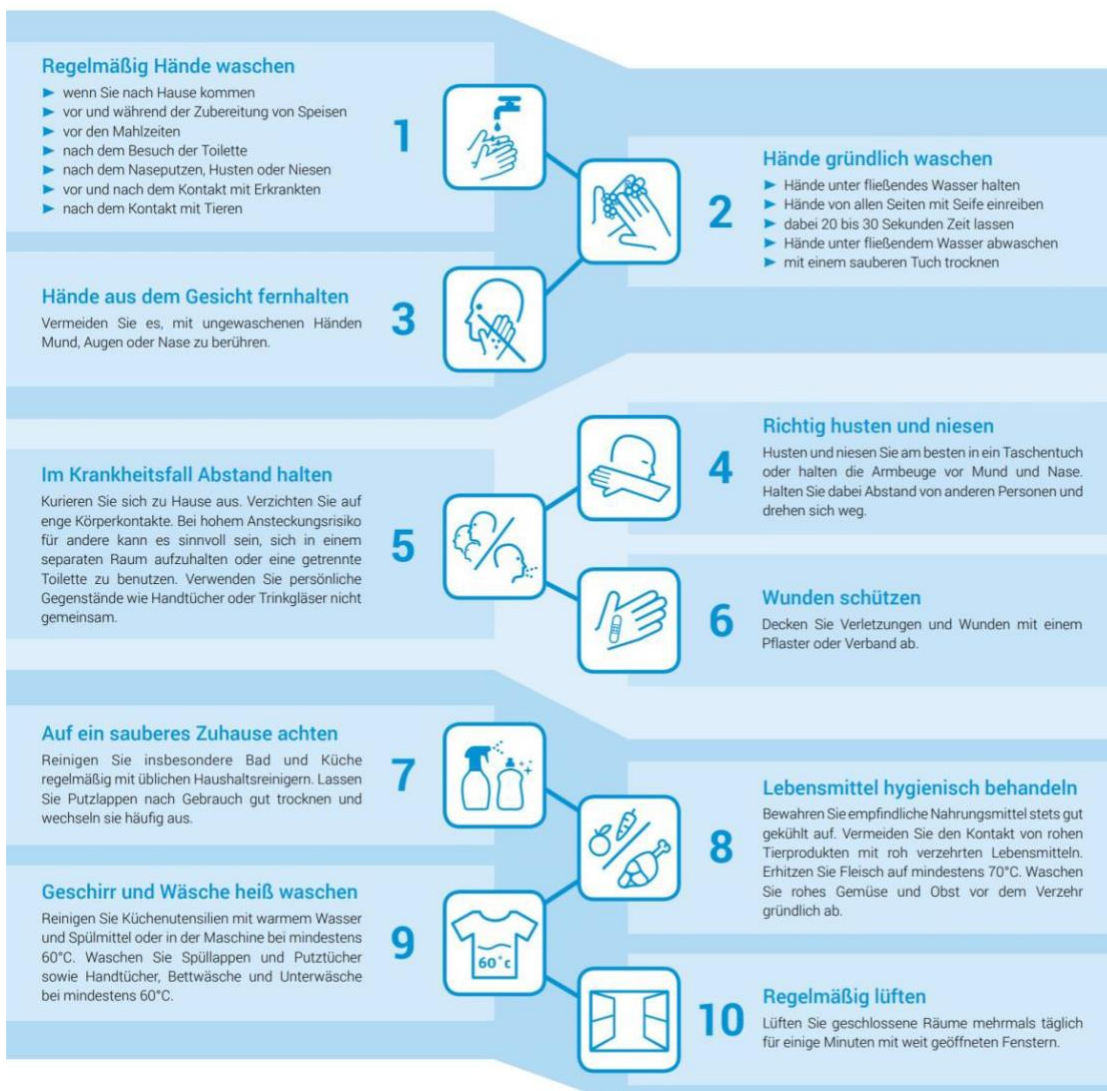


Giữ khoảng cách với người bệnh và những người có triệu chứng (1-2 mét!) Và, như một biện pháp phòng ngừa, cho những người bạn không biết nếu họ bị bệnh. Nếu bạn không ở nhà, hãy cố gắng chạm càng ít càng tốt! **Đừng chạm vào mặt mình và người khác nếu có thể!**

Nếu bạn có các triệu chứng nhiễm bệnh corona, hãy đi kiểm dịch cách ly 14 ngày (nhiều hơn theo cách ly tại nhà).

• Chính xác các biện pháp vệ sinh như thế nào?

Dưới đây là tổng quan về các biện pháp vệ sinh quan trọng:



Dưới đây là giải thích về cách rửa tay đúng cách. Vui lòng rửa tay thường xuyên và trong ít nhất 30 giây:



• Khi nào tôi cần được kiểm tra?

Hiện tại có rất nhiều người muốn được thử nghiệm. Những nơi có đủ điều kiện thì quá đông. Vì lý do này, bạn nên tự hỏi mình một vài câu hỏi trước và sau đó quyết định cách tiến hành.

Khả năng A:

Những người có các triệu chứng, nhưng không thuộc bất kỳ nhóm nguy cơ nào, không có liên hệ với người bị bệnh nặng và trong 14 ngày qua, không ở trong bất kỳ khu vực rủi ro (kể từ ngày 17 tháng 3 năm 2020: Ý, Iran, Trung Quốc (tỉnh Hồ Bắc), Hàn Quốc

(tỉnh Gyeongsangbuk) -do), Pháp (vùng Grand Est), Áo (bang Tyrol), Tây Ban Nha (Madrid), Hoa Kỳ (bang California, Washinton, New York)

→ Vui lòng nhập kiểm dịch trong nước 14 ngày (thêm về điều này theo cách ly tại nhà).
Xin đừng đi bác sĩ, nhưng hãy gọi bác sĩ khi các triệu chứng không còn nhẹ và hỏi bạn nên tiến hành như thế nào.
Nếu bạn cần nghỉ ốm, bạn có thể nhận nó từ bác sĩ gia đình qua điện thoại.

Khả năng B:

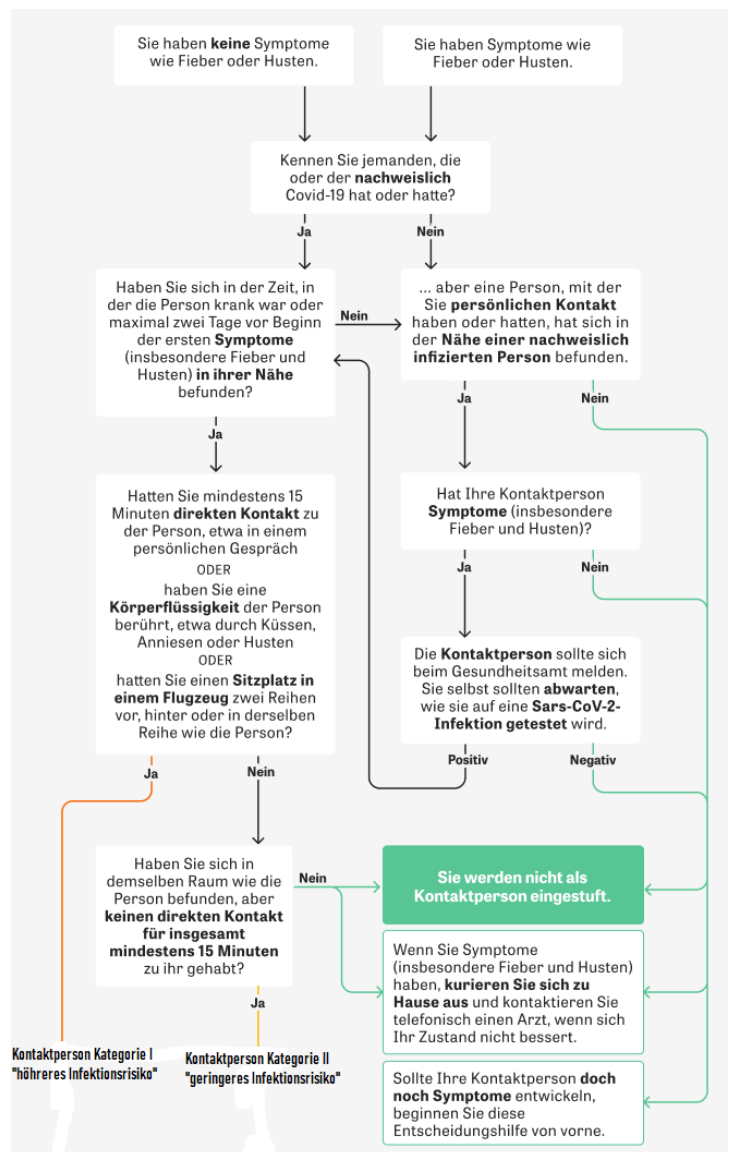
Những người có các triệu chứng và thuộc về một trong các nhóm rủi ro và/hoặc thuộc một trong các khu vực rủi ro.

Vui lòng tự cách ly tại nhà, báo cáo cho sở y tế địa phương và làm theo các hướng dẫn được cung cấp tại đó (thêm về điều này trong ở Văn phòng Y tế).

Khả năng C:

Bạn không chắc chắn về cách ứng xử thế nào, vì bạn biết ai đó đã được chứng minh là có kết quả xét nghiệm dương tính với virus corona. Có thể “xác minh” được có nghĩa là người đó đã thử nghiệm dương tính với Corona.

→Hãy làm theo hướng dẫn sau:



Kontaktperson Kategorie I »höheres Infektionsrisiko«

Falls das zuständige Gesundheitsamt bisher keinen Kontakt zu Ihnen aufgenommen hat: **Rufen Sie an** und schildern Sie Ihre Lage. Sollten Sie niemanden erreichen, warten Sie ab und **versuchen Sie es später erneut**.

Bei Symptomen: Wenn Sie schon Krankheitsanzeichen haben (insbesondere Husten oder Fieber) oder diese innerhalb von 14 Tagen entwickeln, gelten Sie als **krankheitsverdächtig**. Setzen Sie sich mit dem zuständigen Gesundheitsamt in Verbindung. Dieses wird mit Ihnen klären, ob Sie getestet werden und sich in Behandlung begeben sollten. Sollten Sie dort niemanden erreichen, **kontaktieren Sie telefonisch einen Arzt**. Notieren Sie sich außerdem, mit wem Sie bis zu zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome Kontakt hatten.

Ob Sie in häusliche Quarantäne müssen, wird Ihnen das Gesundheitsamt sagen. Bis dahin sollten Sie Ihre **Wohnung so wenig wie möglich verlassen**.

Bei Symptomen: Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie Gänge in die Öffentlichkeit – soweit möglich – komplett. Das Gesundheitsamt kann auch eine Quarantäne in einem Krankenhaus veranlassen.

Beschränken Sie den Kontakt zu anderen Personen auf das Nötige. Falls Sie in häuslicher Quarantäne sind, versuchen Sie, **Abstand zu Ihren Mitbewohnern** zu halten, beispielsweise indem Sie sich in einem **separaten Raum** aufhalten und **zu unterschiedlichen Zeiten essen**.

Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, husten Sie in Ihre Armbeuge und entsorgen Sie Taschentücher gleich, nachdem Sie sie benutzt haben. **Beobachten Sie außerdem zwei Wochen lang Ihren Gesundheitszustand:** Messen Sie zweimal täglich Fieber, führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie Ihre Temperatur, auftretende Symptome, Ihre Aktivitäten und Kontakte zu anderen Personen notieren.



Kontaktaufnahme



Quarantäne



Soziales Verhalten



Hygiene & Gesundheit

Kontaktperson Kategorie II »geringeres Infektionsrisiko«

Warten Sie ab, ob sich das Gesundheitsamt bei Ihnen meldet, Sie müssen dort nicht selbst anrufen.

Bei Symptomen: Wenn Sie schon Krankheitsanzeichen (insbesondere Fieber und Husten) haben oder diese innerhalb von 14 Tagen entwickeln, setzen Sie sich mit dem zuständigen Gesundheitsamt in Verbindung. Dieses wird mit Ihnen klären, ob Sie getestet werden und sich in Behandlung begeben sollten. Sollten Sie dort niemanden erreichen, **kontaktieren Sie telefonisch einen Arzt**. Notieren Sie sich außerdem, mit wem Sie bis zu zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome Kontakt hatten.

Falls sich das Gesundheitsamt bei Ihnen meldet, folgen Sie den Empfehlungen. Überlegen Sie, ob Sie Gänge in die Öffentlichkeit vermeiden können, indem Sie beispielsweise von zu Hause aus arbeiten, wenn Sie können.

Bei Symptomen: Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie Gänge in die Öffentlichkeit nach Möglichkeit komplett.

Reduzieren Sie den Kontakt zu Mitgliedern in Ihrem Haushalt auf das Nötige, beispielsweise indem Sie sich in separaten Räumen aufhalten und zu unterschiedlichen Zeiten essen.

Bei Symptomen: Vermeiden Sie den Kontakt zu anderen Personen nach Möglichkeit komplett.

Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, husten Sie in Ihre Armbeuge und entsorgen Sie Taschentücher gleich, nachdem Sie sie benutzt haben. Sie müssen Ihren Gesundheitszustand **nicht mehr als sonst** beobachten. Wenn Sie keine Symptome haben, aber mit einem Gesundheitsamt in Kontakt stehen, geben Sie nach 14 Tagen Bescheid, dass Sie keine Beschwerden hatten.

lòng thông báo cho các dịch vụ khẩn cấp trên điện thoại rằng có sự nghi ngờ về virus corona.

• Kiểm dịch tại nhà hoạt động như thế nào?

Nếu bạn có các triệu chứng nhưng không thuộc nhóm nguy cơ hoặc nếu bạn đã ở một trong những khu vực rủi ro được đặt tên trước đó trong 14 ngày qua, vui lòng tự đặt mình vào khu vực cách ly nghiêm ngặt trong ít nhất **14 ngày**.

Điều này có nghĩa là bạn **không được có bất kỳ liên hệ nào với người khác** trong thời gian này. Hỏi bạn bè hoặc hàng xóm nếu họ có thể đi mua sắm cho bạn và đặt mua hàng giao tại cửa của bạn do bạn không thể mua hàng trực tiếp. Nếu điều này không thể, thì đội cứu hỏa, tổ chức hỗ trợ kỹ thuật, các nhóm hỗ trợ địa phương trong cộng đồng hoặc người giúp đỡ tình nguyện cũng có thể giúp đỡ cung cấp hỗ trợ. Cũng phải tuân thủ các **biện pháp vệ sinh thông thường** trong quá trình kiểm dịch tại nhà (điểm cần thiết là: rửa tay)

Nếu bạn **vẫn cần chăm sóc y tế** trong quá trình kiểm dịch, hãy liên hệ với bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chuyên khoa của bạn và cho họ biết những gì bạn cần và bạn đang cách ly. Liên hệ với bộ phận y tế của bạn cho bất kỳ vấn đề y tế nào có thể dẫn đến việc không tuân thủ kiểm dịch.

Nếu bạn sống với người khác, hãy cố gắng tránh tiếp xúc với người đó. Trong quá trình kiểm dịch, hãy ở trong một căn phòng mà những người khác trong gia đình bạn sẽ không vào. Cố gắng gặp ít nhất có thể, ví dụ: Phòng tắm và nhà bếp vào từng người và không cùng một lúc.

Hãy chắc chắn để duy trì **sức khỏe tinh thần** của bạn trong quá trình kiểm dịch. Ở một mình trong một thời gian dài cũng có thể dẫn đến căng thẳng tâm lý xã hội. Bạn có thể trở nên sợ hãi hoặc rất lo lắng, hoặc cảm thấy bị loại trừ. Bạn cũng có thể cảm thấy cô đơn hoặc căng thẳng và không thể ngủ ngon.

Sử dụng điện thoại, internet hoặc phương tiện khác để giữ liên lạc với người khác! Nếu bạn cảm thấy rất tệ, hãy tận dụng các dịch vụ hỗ trợ qua điện thoại như tư vấn qua điện thoại hoặc dịch vụ khẩn cấp tại địa phương:

Tư vấn qua điện thoại: 0800-1110111
0800-1110222

Dịch vụ khủng hoảng Berlin: 030-39063. ->

Cố gắng tìm các hoạt động (ví dụ: các bài tập thể dục, hoạt động sáng tạo, v.v.) mà bạn có thể làm tốt ở nhà để đánh lạc hướng bản thân.

Kiểm dịch tại nhà làm tăng nguy cơ bạo lực gia đình! Nếu bạn là nạn nhân của bạo lực gia đình và đang cách ly, bạn có thể liên hệ với các cơ quan chức năng sau:

www.medizin-hilft.org

info@medizin-hilft.org



Berlin: BIG e.V. Số điện thoại: 030 - 611 03 00

Bạo lực chống lại phụ nữ giúp đỡ điện thoại: 08000 - 116 016

• Bộ y tế nào chịu trách nhiệm với tôi?

Bạn có thể sử dụng mã bưu điện (PLZ) của mình để tìm ra bộ phận y tế nào chịu trách nhiệm cho bạn. Điều quan trọng là bạn sử dụng mã bưu điện (PLZ) của địa chỉ mà bạn đã đăng ký. Bạn có thể tìm thấy bộ phận y tế của bạn ở đây:

<https://tools.rki.de/PLZTool/>

Bởi vì rất nhiều người bị bệnh, các cơ quan y tế bị quá tải nặng nề. Đó là lý do tại sao bạn cần ghi hoàn tất bảng câu hỏi trực tuyến và sau đó gửi đến bộ phận y tế có trách nhiệm qua email hoặc bưu điện. Bạn có thể tìm thấy bảng câu hỏi này ở đây:

<https://www.berlin.de/ba-mitte/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/infektions-katastrophenschutz-und-umweltbezogener-gesundheitsschutz/artikel.248430.php?fbclid=IwAR2iH3TBtOi2QbzlV6wr-CY6RQLY1GqxqPha7AaaiORnUmsAeLlwR30GEQU>

• Tôi vẫn không chắc chắn và không biết phải làm gì ...

Không sao, tình hình rất căng thẳng và đáng lo ngại. Cố gắng để có được một sự hỗ trợ tình cảm từ bạn bè hoặc gia đình của bạn. Giúp đỡ và hỗ trợ lẫn nhau. Đừng tin tất cả mọi thứ vào thông tin bạn có được trên phương tiện truyền thông xã hội, đừng hoảng sợ.

Dưới đây là một vài liên kết đến thông tin có uy tín và được cập nhật thường xuyên:

Viện Robert Koch:

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

Bản tin tiến sĩ Drosten trong NDR:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>

Và một bảng câu hỏi trực tuyến của Charité, bạn có thể sử dụng, nếu bạn có các triệu chứng hoặc đã ở một trong những khu vực rủi ro và không biết phải làm gì:

<https://covapp.charite.de>