Australian Government

BE COVIDSAFE

Wie überwache ich meine COVID-19-Symptome?

20. Juli 2022

Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden und sich zu Hause erholen, können Sie Ihre eigene Gesundheit mit Hilfe Ihres Arztes oder Gesundheitsdienstleisters überwachen. Wenn Sie Ihre täglichen Symptome aufschreiben, können Sie feststellen, ob sich Ihre Symptome bessern oder ob Sie einen Arzt aufsuchen oder ins Krankenhaus gehen sollten.

Die meisten Fälle von COVID-19 verlaufen mild und können zu Hause behandelt werden. Einige Personen mit einem höheren Risiko benötigen möglicherweise spezifische antivirale Behandlungen, die von ihrem Arzt verschrieben werden. Weitere Informationen dazu, wer für orale COVID-19-Behandlungen in Frage kommt, finden Sie unter www.health.gov.au/covid19-translated

Welche Symptome muss ich jeden Tag aufschreiben?

Es ist hilfreich, während Ihrer Krankheit jeden Tag Ihre Symptome aufzuschreiben. Schreiben Sie auf, ob sich Ihre COVID-19-Symptome bessern, gleich bleiben oder sich verschlimmern Dies kann Ihnen und Ihrem Arzt helfen zu wissen, wie Sie sich fühlen. Notieren Sie für jeden Tag, an dem Sie sich erholen, Folgendes:

- Ihre Temperatur (um festzustellen, ob Sie Fieber haben)
- wie schnell Sie atmen
- ob Sie Atembeschwerden haben oder kurzatmig sind
- ob Sie husten und wie stark der Husten ist
- ob Sie Muskelschmerzen haben
- ob Sie Kopfschmerzen haben
- ob Sie sich müde fühlen
- ob Sie erbrechen oder Durchfall haben.

Ihr Arzt kann Sie auch bitten, Ihren Sauerstoffgehalt und Ihren Puls (Herzfrequenz) zu überwachen.

Was mache ich, wenn sich meine symptome verschlimmern oder ich mir Sorgen mache?

Wenn Sie sich wegen Ihrer Symptome Sorgen machen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Sie können auch die National Coronavirus Helpline unter 1800 020 080 anrufen und eine

Beurteilung Ihrer Symptome per Telefon erhalten. Wählen Sie Option 8 für kostenlose Dolmetscherdienste.

Es ist möglich, dass Sie zu Beginn Ihrer Krankheit leichte Symptome haben, aber mit der Zeit kränker werden.

Rufen Sie einen Krankenwagen (‚ambulance'), wenn Sie eines dieser **schwerwiegenden Symptome** haben:

- Atembeschwerden
- blaue Lippen oder Gesicht
- Schmerzen oder Druck in der Brust
- kalte und klamme/nasse oder blasse und gefleckte Haut
- Ohnmacht oder Zusammenbruch
- Verwirrung
- schwer aufzuwecken
- wenig oder kein Urin
- blutiger Husten.

Wenn Sie schwerwiegende Symptome haben, warten Sie nicht. Rufen Sie sofort 000 (‚triple Zero') für einen Krankenwagen (‚ambulance') an und geben Sie an, dass Sie COVID-19 haben. Wenn Sie kein Englisch sprechen, fragen Sie beim Anrufen von 000 nach ‚ambulance', bleiben Sie in der Leitung und fordern Sie einen Dolmetscher an.

Wie messe ich meine Temperatur?

Sie benötigen ein Thermometer, um Ihre Temperatur zu messen. Wenn Sie kein Thermometer haben, können Sie eines in einer Apotheke telefonisch oder online kaufen. Die Apotheke kann es zu Ihnen nach Hause liefern lassen. Jedes Thermometer ist anders, befolgen Sie daher die Anweisungen des Herstellers.

Wenn Ihre Temperatur 38 Grad oder höher beträgt, haben Sie möglicherweise Fieber. In diesem Fall sollten Sie so schnell wie möglich Ihren Hausarzt zur Überprüfung kontaktieren.

Woher weiß ich, ob ich Atembeschwerden habe oder kurzatmig bin?

Wenn Sie Atembeschwerden haben, fühlen Sie sich möglicherweise kurzatmig, haben Schwierigkeiten beim Ein- und Ausatmen oder haben das Gefühl, dass Sie nicht genug Luft in Ihre Lunge bekommen.
Dieses Gefühl kann in verschiedenen Situationen auftreten:

- beim Gehen
- beim Sitzen
- beim Sprechen.

Schreiben Sie auf, ob Sie das Gefühl haben, dass Ihre Atmung besser, schlechter oder gleich geblieben ist, sowie das Datum und die Uhrzeit.

Wie messe ich, wie schnell ich atme?

Sie können mit einem Telefon-Timer messen, wie oft Sie innerhalb eines Zeitraums von 60 Sekunden (1 Minute) einatmen. Sie können auch eine Uhr mit Sekundenzeiger verwenden.

Versuchen Sie, sich zu entspannen und normal zu atmen. Zählen Sie, wie oft Sie während der 60 Sekunden (1 Minute) atmen. Notieren Sie, wie viele Atemzüge Sie in 60 Sekunden (1 Minute) gemacht haben, sowie das Datum und die Uhrzeit.

Wenn Ihre Atemfrequenz 20-30 Atemzüge pro Minute beträgt, kann dies darauf hindeuten, dass Sie unter Atemnot leiden. In diesem Fall sollten Sie so schnell wie möglich Ihren Hausarzt zur Überprüfung kontaktieren.

Wenn Ihre Atemfrequenz mehr als 30 Atemzüge pro Minute beträgt, leiden Sie möglicherweise unter schwerer Atemnot. In diesem Fall sollten Sie sofort einen Krankenwagen (‚ambulance') rufen und angeben, dass Sie COVID-19 haben.

Diese Anleitung gilt für Erwachsene. Diese Atemfrequenzbereiche spiegeln möglicherweise nicht Ihr Alter oder Ihren Gesundheitszustand wider und müssen möglicherweise angepasst werden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie unter Atemnot leiden, wenden Sie sich so früh wie möglich an Ihren Hausarzt zur Überprüfung und teilen Sie ihm oder ihr mit, dass Sie COVID-19 haben. Ihr Arzt oder medizinisches Fachpersonal kann auch zählen, wie schnell Sie atmen, indem sie beobachten, wie sich Ihr Brustkorb bei einer Video-Untersuchung/Telemedizin hebt und senkt.

Wie messe ich meinen Sauerstoffgehalt und meine Herzfrequenz (Puls)?

Wenn Ihr Arzt Sie gebeten hat, Ihren Sauerstoffgehalt und Ihre Herzfrequenz (Puls) zu überprüfen, benötigen Sie ein Pulsoximeter. Ein Pulsoximeter ist ein kleines Gerät, das an Ihrem Mittel- oder Zeigefinger befestigt wird. Es tut nicht weh, und die Überprüfung dauert nur eine Minute.

Möglicherweise erhalten Sie ein Pulsoximeter von Ihrem Arzt, Krankenhaus oder einem anderen Gesundheitsdienstleister. Sie können das Gerät auch telefonisch oder online in einer Apotheke kaufen und nach Hause liefern lassen.

Verwenden Sie kein Smartphone oder keine Smartwatch, um Ihren Sauerstoffgehalt zu überprüfen.

Wenn Sie ein Kind mit COVID-19 betreuen und gebeten werden, seinen Sauerstoffgehalt zu überwachen, benötigen Sie möglicherweise ein speziell für Kinder entwickeltes Pulsoximeter. Ihr Arzt oder medizinischen Fachpersonal wird dies mit Ihnen besprechen.

Wie verwende ich ein Pulsoximeter?

1. Entfernen Sie Nagellack oder falsche Nägel von dem Finger, den Sie verwenden werden (Mittel- oder Zeigefinger). Nagellack und falsche Nägel können dazu führen, dass das Gerät nicht richtig funktioniert.
2. Setzen Sie sich aufrecht hin und ruhen Sie sich fünf Minuten lang aus, bevor Sie das Pulsoximeter verwenden.
3. Das Gerät funktioniert am besten, wenn Ihre Hände warm sind. Bewegen und reiben Sie Ihre Finger, um sie aufzuwärmen.
4. Schalten Sie das Pulsoximeter ein.
5. Befestigen Sie den Clip an Ihrem Mittel- oder Zeigefinger, sodass die Fingerspitze das Ende des Geräts berührt. Ihre Fingernägel und der Bildschirm des Pulsoximeters sollten nach oben zeigen.

6. Halten Sie Ihre Hand und Finger ruhig.
7. Entspannen Sie sich und atmen Sie normal.
8. Überprüfen Sie die Zahl neben dem SpO2-Symbol nach einer Minute Wartezeit. Diese Zahl ist Ihr Sauerstoffgehalt.
9. Notieren Sie sich die Zahl für Ihren Sauerstoffgehalt sowie Datum und Uhrzeit.
10. Überprüfen Sie die Zahl, die neben dem Symbol PR (Pulsfrequenz) oder BPM (Herzschläge per Minute) angezeigt wird. Diese Zahl ist Ihre Herzfrequenz (Puls).
11. Notieren Sie sich die Zahl für Ihre Herzfrequenz sowie Datum und Uhrzeit.

Wenn Sie keinen Messwert erhalten oder der Messwert unter 95 % liegt, bewegen Sie die Finger, atmen Sie ein paar Mal ein und probieren Sie das Gerät an einem anderen Finger (einem Mittel- oder Zeigefinger) aus.

Ihr Sauerstoffgehalt sollte 95 % oder mehr betragen. Wenn er niedriger ist, könnte dies ein Zeichen dafür sein, dass Sie mehr Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Arzt oder medizinischen Fachpersonal benötigen oder dass es für Sie sicherer ist, im Krankenhaus zu sein.

- Wenn Ihr Sauerstoffwert beständig unter 95 % liegt, teilen Sie dem behandelnden Arzt oder medizinischen Fachpersonal mit, dass Ihr Sauerstoffwert unter 95 % liegt.
- Wenn Ihr Sauerstoffwert konstant 92 % oder weniger beträgt, rufen Sie sofort 000 für einen Krankenwagen (‚ambulance') an.
- Wenn Ihre Herzfrequenz bei oder über 120 Schlägen pro Minute bleibt, rufen Sie sofort einen Krankenwagen (‚ambulance').

Diese Anleitung in Bezug auf Sauerstoffgehalt- und Herzfrequenzwerte, die auf mittelschwere bis schwere Symptome hindeuten können, gilt nur für Erwachsene. Aufgrund Ihres Alters und Ihres Gesundheitszustands spiegeln diese Wertbereiche möglicherweise nicht Ihre individuellen Umstände wider und müssen u. U. angepasst werden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie schwere Symptome haben, wenden Sie sich zur Überprüfung so früh wie möglich an Ihren Hausarzt und teilen Sie ihm oder ihr mit, dass Sie COVID-19 haben.

Verwendung eines Pulsoximeters bei dunklerem Hautton

Pulsoximeter lassen Licht durch Ihre Haut scheinen, um den Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut zu messen. Es gibt Hinweise darauf, dass Pulsoximeter möglicherweise weniger genau sind, wenn Sie einen dunkleren Hautton haben. Sie können Messwerte anzeigen, die höher sind als der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut.

Wenn Sie einen dunkleren Hautton haben, sollten Sie trotzdem Ihr Pulsoximeter verwenden. Wichtig ist, dass Sie Ihren Blutsauerstoffgehalt regelmäßig überprüfen, um zu sehen, ob Ihre Messwerte sinken. Notieren Sie alle Messwerte mit Datum und Uhrzeit.

Wie überprüfe ich ohne Pulsoximeter, wie schnell mein Herz schlägt?

So überprüfen Sie Ihren Puls (Herzfrequenz) ohne Pulsoximeter:

1. Ruhen Sie sich etwa fünf Minuten lang aus, bevor Sie Ihre Herzfrequenz überprüfen
2. Legen Sie die Zeige- und Mittelfinger einer Hand auf das gegenüberliegende Handgelenk unter dem Daumen

3. Während Ihre Fingern leicht auf dem Handgelenk liegen, können Sie die Anzahl der Schläge zählen, die Sie über einen Zeitraum von 60 Sekunden (eine Minute) spüren. Das ist Ihre Herzfrequenz.

COVID-19-Unterstützung in Ihrer Sprache

Wenn Sie Fragen haben, können Sie COVID-19-Unterstützung in Ihrer Sprache erhalten, indem Sie die National Coronavirus Helpline unter 1800 020 080 anrufen. Wählen Sie Option 8 für kostenlose Dolmetscherdienste.