

Bereiten Sie Ihr Zuhause vor

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html#plan>

Dieser vorläufige Leitfaden basiert auf dem, was derzeit über die Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19) bekannt ist. Die Centers for Disease Control and Prevention (CDC) werden diese vorläufigen Leitlinien bei Bedarf und bei Vorliegen zusätzlicher Informationen aktualisieren.

Diese vorläufige Anleitung soll Haushaltsmitgliedern bei der Planung der gemeinschaftlichen Übertragung der Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19) in den Vereinigten Staaten helfen. Die Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ermutigen die Haushaltsmitglieder, sich auf die Möglichkeit eines COVID-19-Ausbruchs in ihrer Gemeinde vorzubereiten.

COVID-19 wird durch ein neues Virus verursacht. Es gibt noch viel über seine Übertragbarkeit, den Schweregrad und andere Merkmale der Krankheit zu lernen. Wir wollen allen helfen, sich auf diese Bedrohung der öffentlichen Gesundheit vorzubereiten.

In diesem Leitfaden:

- **Bevor es zu einem COVID-19-Ausbruch kommt: Planen Sie**
- **Während eines COVID-19-Ausbruchs: Handeln Sie**
- **Nach dem Ende eines COVID-19-Ausbruchs: Folgemaßnahmen**
- **Bereitschaftsressourcen**

Bevor es in Ihrer Gemeinde zu einem COVID-19-Ausbruch kommt: Planen Sie

Ein COVID-19-Ausbruch könnte in Ihrer Gemeinde lange Zeit andauern. Je nach Schwere des Ausbruchs können Beamte des öffentlichen Gesundheitswesens Gemeinschaftsmaßnahmen empfehlen, die dazu beitragen sollen, die Gesundheit der Menschen zu erhalten, die Exposition gegenüber COVID-19 zu verringern und die Ausbreitung der Krankheit zu verlangsamen. Die örtlichen Gesundheitsbehörden können Empfehlungen aussprechen, die auf Ihre örtliche Situation abgestimmt sind. Die Erstellung eines Haushaltsplans kann dazu beitragen, Ihre Gesundheit und die Gesundheit der Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, im Falle eines COVID-19-Ausbruchs in Ihrer Gemeinde zu schützen. Sie sollten die Einzelheiten Ihres Haushaltsplans auf die Bedürfnisse und den Tagesablauf Ihrer Haushaltsmitglieder abstimmen.

Erstellen Sie einen Aktionsplan für den Haushalt

Sprechen Sie mit den Personen, die in Ihren Plan einbezogen werden müssen. Treffen Sie sich mit Haushaltsmitgliedern, anderen Verwandten und Freunden, um zu besprechen, was bei einem COVID-19-Ausbruch in Ihrer Gemeinde zu tun ist und welche Bedürfnisse die einzelnen Personen haben werden.

Planen Sie Möglichkeiten zur Versorgung derjenigen, die ein größeres Risiko für schwerwiegende Komplikationen haben könnten. Es gibt nur wenige Informationen darüber, wer ein Risiko für schwere Komplikationen durch die COVID-19-Krankheit haben könnte. Aus den Daten, die für COVID-19-Patienten zur Verfügung stehen, und aus den Daten für verwandte Koronaviren wie SARS-CoV und MERS-CoV, ist es möglich, dass ältere Erwachsene und Personen mit chronischen Grunderkrankungen ein höheres Risiko für schwerwiegendere Komplikationen haben könnten. Erste Daten deuten darauf hin, dass ältere Menschen eher an einer schweren COVID-19-Krankheit leiden. Wenn bei Ihnen oder Ihren Haushaltsmitgliedern ein erhöhtes Risiko für COVID-19-Komplikationen besteht, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, um weitere Informationen über die Überwachung Ihrer Gesundheit auf Symptome zu erhalten, die auf COVID-19 hindeuten. Die CDC wird Maßnahmen empfehlen, um Menschen mit einem hohen Komplikationsrisiko gesund zu halten, wenn in Ihrer Gemeinde ein COVID-19-Ausbruch auftritt.

Lernen Sie Ihre Nachbarn kennen. Sprechen Sie mit Ihren Nachbarn über die Notfallplanung. Wenn Ihre Nachbarschaft über eine Website oder eine Social-Media-Seite verfügt, sollten Sie in Erwägung ziehen, ihr beizutreten, um den Zugang zu Nachbarn, Informationen und Ressourcen zu erhalten.

Identifizieren Sie Hilfsorganisationen in Ihrer Gemeinde. Erstellen Sie eine Liste von lokalen Organisationen, an die Sie und Ihr Haushalt sich wenden können, falls Sie Zugang zu Informationen, Gesundheitsdiensten, Unterstützung und Ressourcen benötigen. Ziehen Sie in Erwägung, Organisationen einzubeziehen, die psychische Gesundheit oder Beratungsdienste, Lebensmittel und andere Hilfsmittel anbieten.

Erstellen Sie eine Kontaktliste für Notfälle. Stellen Sie sicher, dass Ihr Haushalt über eine aktuelle Liste mit Notfallkontakten für Familie, Freunde, Nachbarn, Fahrgemeinschaftsfahrer, Gesundheitsdienstleister, Lehrer, Arbeitgeber, das örtliche Gesundheitsamt und andere Ressourcen der Gemeinde verfügt.

Praktizieren Sie gute persönliche Gesundheitsgewohnheiten und planen Sie Aktionen im Haushalt.

Üben Sie jetzt alltägliche präventive Maßnahmen. Erinnern Sie jeden in Ihrem Haushalt daran, wie wichtig es ist, alltägliche Präventivmaßnahmen zu praktizieren, die dazu beitragen können, die Ausbreitung von Atemwegserkrankungen zu verhindern:

- Vermeiden Sie engen Kontakt mit kranken Menschen.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind, es sei denn, um medizinische Versorgung zu erhalten.
- Decken Sie Ihren Husten und Niesen mit einem Taschentuch ab.
- Reinigen Sie täglich häufig berührte Oberflächen und Gegenstände (z.B. Tische, Arbeitsplatten, Lichtschalter, Türgriffe und Schrankgriffe) mit einem normalen Haushaltsreiniger und Wasser.
 - Wenn die Oberflächen verschmutzt sind, sollten sie vor der Desinfektion mit einem Reinigungsmittel und Wasser gereinigt werden. Zur Desinfektion ist eine Liste von Produkten mit von der Environmental Protection Agency (EPA) genehmigten Angaben zu neu auftretenden viralen Krankheitserregern, die vom American Chemistry Council Center for Biocide Chemistries (CBC) geführt wird, unter dem Symbol für neuartige Coronaviren (COVID-19) Fighting Products erhältlich. Befolgen Sie stets die Anweisungen des Herstellers für alle Reinigungs- und Desinfektionsprodukte.
- Waschen Sie Ihre Hände häufig mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife, insbesondere nach dem Besuch der Toilette, vor dem Essen und nach dem Schnäuzen, Husten oder Niesen. Wenn Seife und Wasser nicht leicht erhältlich sind, verwenden Sie ein Händedesinfektionsmittel, das bei 1

Wählen Sie einen Raum in Ihrem Haus, der zur Trennung von kranken und gesunden Haushaltsmitgliedern genutzt werden kann. Bestimmen Sie nach Möglichkeit ein separates Badezimmer, das der kranken Person zur Verfügung steht. Planen Sie, diese Räume bei Bedarf zu reinigen, wenn jemand krank ist. Lernen Sie, wie Sie jemanden mit COVID-19 zu Hause pflegen können.

Seien Sie vorbereitet, wenn die Schule oder die Kinderbetreuungseinrichtung Ihres Kindes vorübergehend geschlossen wird.

Informieren Sie sich über den Notfallplan in der Schule oder der Kinderbetreuungseinrichtung Ihres Kindes. Während eines COVID-19-Ausbruchs in Ihrer Gemeinde empfehlen die örtlichen Gesundheitsbehörden möglicherweise vorübergehende Schulverbote, um die Ausbreitung der Krankheit zu verlangsamen. Die Schulbehörden können auch beschließen, eine Schule zu entlassen, wenn zu viele Schüler oder Mitarbeiter abwesend sind. Verstehen Sie den Plan für die Weiterbildung und die sozialen Dienste (wie z.B. Mahlzeiten für Schüler) während der Entlassungen. Wenn Ihr Kind eine Hochschule oder Universität besucht, ermutigen Sie es, sich über den Plan der Schule für einen COVID-19-Ausbruch zu informieren.

Planen Sie mögliche Veränderungen an Ihrem Arbeitsplatz.

Informieren Sie sich über den Notfallplan Ihres Arbeitgebers. Diskutieren Sie über Richtlinien für krankheitsbedingte Fehlzeiten und Telearbeitsoptionen für Arbeitnehmer, die krank sind oder zu Hause bleiben müssen, um kranke Haushaltsmitglieder zu pflegen. Erfahren Sie, wie Unternehmen und Arbeitgeber COVID-19 planen und darauf reagieren können.

Während eines COVID-19-Ausbruchs in Ihrer Gemeinde: Handeln Sie

Schützen Sie sich und andere während eines Ausbruchs in Ihrer Gemeinde, indem Sie

- Wenn Sie mit COVID-19-Symptomen wie Fieber, Husten und Atembeschwerden erkrankt sind, bleiben Sie von der Arbeit, der Schule und allen Aktivitäten zu Hause.
- Halten Sie sich von anderen Erkrankten fern.
- Beschränken Sie den engen Kontakt mit anderen so weit wie möglich (ca. 1,80 m).

Setzen Sie Ihren Haushaltsplan in die Tat um

Bleiben Sie über die örtliche COVID-19-Situation informiert. Holen Sie sich aktuelle Informationen über die lokale COVID-19-Aktivität vom externen Symbol des Gesundheitsbeamten. Seien Sie sich über vorübergehende Schulabbrüche in Ihrer Gegend bewusst, da diese den Tagesablauf in Ihrem Haushalt beeinträchtigen können.

Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind. Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie COVID-19-Symptome haben. Wenn ein Mitglied Ihres Haushalts krank ist, bleiben Sie von der Schule und der Arbeit zu Hause, um die Verbreitung von COVID-19 auf andere zu vermeiden.

- Wenn Ihre Kinder in der Obhut anderer sind, bitten Sie die Betreuer dringend, auf COVID-19-Symptome zu achten.

Üben Sie weiterhin alltägliche präventive Maßnahmen. Decken Sie Husten und Niesen mit einem Taschentuch ab und waschen Sie Ihre Hände oft mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Wenn keine Seife und kein Wasser zur Verfügung stehen, verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel, das 60 % Alkohol enthält. Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen und Gegenstände täglich mit einem normalen Haushaltsreinigungsmittel und Wasser.

Benutzen Sie das separate Zimmer und Bad, das Sie für kranke Haushaltsmitglieder vorbereitet haben (wenn möglich). Lernen Sie, wie Sie jemanden mit COVID-19 zu Hause pflegen können. Vermeiden Sie es, persönliche Gegenstände wie Essen und Getränke mit anderen zu teilen. Geben Sie Ihrem kranken Haushaltsmitglied saubere Einweg-Gesichtsmasken, die es, falls vorhanden, zu Hause tragen kann, um zu verhindern, dass COVID-19 an andere weitergegeben wird. Reinigen Sie bei Bedarf das Krankenzimmer und das Bad, um unnötigen Kontakt mit der kranken Person zu vermeiden.

- Wenn die Oberflächen verschmutzt sind, sollten sie vor der Desinfektion mit einem Reinigungsmittel und Wasser gereinigt werden. Für die Desinfektion ist eine Liste von Produkten mit EPA-zugelassenen Angaben zu neu auftretenden viralen Pathogenen, die

vom CBC geführt wird, unter dem Symbol für neue Coronaviren (COVID-19) Fighting Products erhältlich. Befolgen Sie stets die Anweisungen des Herstellers für alle Reinigungs- und Desinfektionsprodukte.

Bleiben Sie mit anderen per Telefon oder E-Mail in Kontakt. Wenn Sie allein leben und während eines COVID-19-Ausbruchs krank werden, benötigen Sie möglicherweise Hilfe. Wenn Sie eine chronische Krankheit haben und allein leben, bitten Sie Familie, Freunde und Gesundheitsdienstleister, während eines Ausbruchs nach Ihnen zu sehen. Bleiben Sie mit Familie und Freunden mit chronischer Krankheit in Kontakt.

Kümmern Sie sich um die emotionale Gesundheit Ihrer Haushaltsmitglieder. Ausbrüche können für Erwachsene und Kinder belastend sein. Kinder reagieren anders auf Stresssituationen als Erwachsene. Sprechen Sie mit Ihren Kindern über den Ausbruch, versuchen Sie, ruhig zu bleiben, und versichern Sie ihnen, dass sie sicher sind.

Informieren Sie Ihren Arbeitsplatz, wenn Sie Ihren regulären Arbeitsplan ändern müssen.

Benachrichtigen Sie Ihren Arbeitsplatz so schnell wie möglich, wenn sich Ihr Zeitplan ändert. Bitten Sie darum, von zu Hause aus zu arbeiten oder Urlaub zu nehmen, wenn Sie oder jemand in Ihrem Haushalt an den Symptomen von COVID-19 erkranken oder wenn die Schule Ihres Kindes vorübergehend geschlossen wird.

Ergreifen Sie die folgenden Maßnahmen, um Ihre Kinder während eines Ausbruchs zu schützen

Wenn Ihr Kind/Ihre Kinder an COVID-19 erkranken, benachrichtigen Sie ihre Kinderbetreuungseinrichtung oder Schule. Sprechen Sie mit den Lehrern über Aufgaben im Klassenzimmer und Aktivitäten, die sie von zu Hause aus durchführen können, um mit ihren Schularbeiten Schritt zu halten.

Verfolgen Sie die Schulabbrüche in Ihrer Gemeinde. Lesen oder sehen Sie sich lokale Medienquellen an, die über Schulabbrüche berichten. Wenn Schulen vorübergehend entlassen werden, nutzen Sie bei Bedarf alternative Kinderbetreuungsmöglichkeiten.

Entmutigen Sie Kinder und Jugendliche davon, sich an anderen öffentlichen Orten zu versammeln, während die Schule geschlossen ist, um die Verbreitung von COVID-19 in der Gemeinde zu verlangsamen.

Nach dem Ende eines COVID-19-Ausbruchs in Ihrer Gemeinde: Folgemaßnahmen

Denken Sie daran, dass ein COVID-19-Ausbruch lange dauern kann. Die Auswirkungen auf Einzelpersonen, Haushalte und Gemeinschaften könnten groß sein. Wenn die Gesundheitsbehörden feststellen, dass der Ausbruch in Ihrer Gemeinde beendet ist, nehmen Sie sich Zeit, um den Plan Ihres Haushalts zu verbessern. Wenn die Gesundheitsbehörden weiterhin für COVID-19 und andere Krankheitsausbrüche planen, spielen Sie und Ihr Haushalt auch eine wichtige Rolle bei den laufenden Planungsbemühungen.

Bewerten Sie die Wirksamkeit des Aktionsplans Ihres Haushalts

Diskutieren Sie die gewonnenen Erkenntnisse und notieren Sie sie. Waren Ihre COVID-19-Bereitschaftsaktionen zu Hause, in der Schule und am Arbeitsplatz wirksam? Sprechen Sie über die in Ihrem Plan gefundenen Probleme und effektive Lösungen. Identifizieren Sie zusätzliche Ressourcen, die für Sie und Ihren Haushalt benötigt werden.

Nehmen Sie an Diskussionen in der Gemeinde über die Notfallplanung teil. Informieren Sie andere darüber, welche Bereitschaftsaktionen für Sie und Ihren Haushalt funktioniert haben. Pflegen Sie die Kommunikationswege mit Ihrer Gemeinde (z.B. soziale Medien und E-Mail-Listen). Fördern Sie die Bedeutung der Ausübung guter persönlicher Gesundheitsgewohnheiten.

Praktizieren Sie weiterhin alltägliche präventive Maßnahmen. Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind; bedecken Sie Ihren Husten und Niesen mit einem Taschentuch; waschen Sie Ihre Hände oft mit Wasser und Seife; und reinigen Sie täglich häufig berührte Oberflächen und Gegenstände.

Kümmern Sie sich um die emotionale Gesundheit Ihrer Haushaltsmitglieder. Nehmen Sie sich Zeit, um sich zu entspannen und sich daran zu erinnern, dass starke Gefühle verblassen werden. Machen Sie eine Pause vom Anschauen, Lesen oder Hören von Nachrichten über COVID-19. Nehmen Sie Kontakt zu Familie und Freunden auf. Teilen Sie anderen Ihre Sorgen und Gefühle mit.

Helfen Sie Ihrem Kind/Ihren Kindern, nach dem Ausbruch der Krankheit zurechtzukommen. Geben Sie den Kindern Gelegenheit, über das, was sie durchgemacht haben oder was sie darüber denken, zu sprechen. Ermutigen Sie sie dazu, Bedenken zu teilen und Fragen zu stellen. Da Eltern, Lehrer und andere Erwachsene Kinder in unterschiedlichen Situationen sehen, ist es wichtig, dass sie zusammenarbeiten und Informationen darüber austauschen, wie jedes Kind nach dem Ausbruch zurechtkommt.

COVID-19 Ressourcen zur Bereitschaft

Besuchen Sie [cdc.gov/COVID19](https://www.cdc.gov/COVID19) für die neuesten Informationen und Ressourcen
Visit [cdc.gov/COVID19](https://www.cdc.gov/COVID19) for the latest information and resources

COVID 2019 Zusammenfassung der Situation
[COVID 2019 Situation Summary](#)

Vorbeugung und Behandlung
[Prevention and Treatment](#)

Was tun, wenn Sie krank sind?
[What to Do If You Are Sick](#)

Schwangere Frauen und COVID-FAQs
[Pregnant Women and COVID FAQs](#)

Stigmatisierung im Zusammenhang mit COVID-19
[Stigma Related to COVID-19](#)

Händewaschen: Eine Familienaktivität
[Handwashing: A Family Activity](#)

Händewaschen: Saubere Hände retten Leben
[Handwashing: Clean Hands Save Lives](#)

Vorläufige Leitlinien der CDC für bestimmte Zielgruppen
CDC Interim Guidance for Specific Audiences

Vorläufiger Leitfaden für Administratoren von US-Kinderbetreuungsprogrammen und K-12-Schulen zur Planung, Vorbereitung und Reaktion auf die Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19)
[Interim Guidance for Administrators of US Childcare Programs and K-12 Schools to Plan, Prepare, and Respond to Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#)

Vorläufiger Leitfaden für Unternehmen und Arbeitgeber zur Planung und Reaktion auf die Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19)
[Interim Guidance for Businesses and Employers to Plan and Respond to Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#)

CDC-Kommunikationsressourcen
[Communication Resources](#)

Ressourcen drucken
[Print Resources](#)

Buttons und Abzeichen
[Buttons and Badges](#)