TEMPORÄR SANITÄR RECOMMANDATIOUNE VUN DER GESONDHEETSDIREKTIOUN UN ALL LEIT AM KADER VUN DER COVID-19 KRIS

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

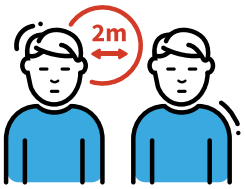
Versioun vum 06/10/2020

Allgemeng gëllt den Appell un d'Eegen-Verantwortung vu jiddwerengem déi noutwendeg Gestes barrière a Funktioun vun der Situatioun an där een sech befënnt unzewende fir d'Verbreedung vum Virus ze minimiséieren.

1. GENERELL RECOMMANDATIOUNEN

- Halt Iech un d'Virschrëfte vun der **sozialer Distanz** : eng interpersonell Distanz vun op mannst 2 Meter ass recommandéiert fir Rassemblementer vu manner wéi 10 Leit. Eng interpersonell Distanz vun 2 Meter ass obligatoresch bei Rassemblementer vu méi wéi 10 Leit, wann d'Droe vun enger Mask net applizéiert gëtt.

- Drot Är **Mask oder eppes Änleches** wat Mond an Nues verdeckt : wann eng interpersonell Distanz vun 2 Meter net anzehalen ass, ass d'Droe vun enger Mask recommandéiert, och bei Rassemblementer vu manner wéi 10 Leit. D'Droe vun enger Mask oder Änleches ass obligatoresch ab 6 Joer bei Rassemblementer vu méi wéi 10 Leit wann déi interpersonell Distanz net kann agehale ginn. D'Droe vun enger Mask ass net obligatoresch bei Kanner vu manner wéi 13 Joer wa si dobausse sinn.



- Verzicht op **enke Kontakt** zu anere Leit: sot Iech Moien ouni Iech d'Hand ze ginn an ouni Iech unzepaken; probéiert wa méiglech keng Géigestänn ënnerteneen auszetauschen (Tablette, Bic, Kommunikatiounsapparater etc.).

- **Wäscht systematesch Är Hänn mat Waasser a Seef.** Wann dat net méiglech ass, desinfizéiert Iech d'Hänn mat enger hydro-alkoholescher Léisung.

- Passt ganz besonnesch op déi **vulnerabel Persounen** op an applizéiert streng d'Geste barrière, wann Dir Iech mat vulnerabele Persounen ophaalt.

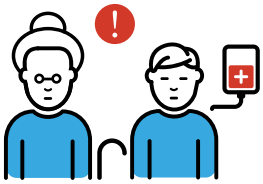
- Wann Dir Symptomer vun enger Infektioun opweist, bleift doheem a **kontaktéiert Ären Dokter iwwer Télé-Consultatioun**; am Noutfall kënnt Dir och an de Service d'urgence vun enger Klinik goen.

2. SPEZIFESCH RECOMMANDATIOUNE FIR VULNERABEL PERSOUNEN

a. Definitioun vulnerabel Persounen

Persounen iwwer 65 Joer oder Persounen déi schonn ënnert enger vun de Krankheeten, déi hei drënner opgelëscht sinn, leiden, presentéieren en héije Risk fir schwéier Komplikatiounen z'entwéckelen. Déi betraffe Krankheete sinn :

- **Diabetes**: net-equilibréiert insulinofhängeg Diabetiker oder Diabetiker déi sekundär Komplikatiounen zu hirer Krankheet hunn;
- **Kardiovaskulär Krankheeten**: fréier kardiovaskulär Problemer, komplizéierte Blutthéichdrock, fréieren Hiereschlag oder Coronaropathie, Häerzchirurgie, Häerzinsuffizienz Stade NYHA III oder IV;
- **Chronesch Erkrankunge vun den Otemweeër**: Persounen déi eng chronesch Erkrankung vun den Otemweeër hunn an déi ufälleg si fir bei enger viraler Infektioun ze dekompenséieren;
- **Kriibs**: Kriibspatienten déi a Behandlung sinn;
- **Persoune mat enger ugebuerener Immunschwächt** oder enger **Immunschwächt opgrond vun enger Krankheet oder enger Behandlung**
    - medikamentéis : Chimiotherapie géint Kriibs,
    - mat Immunosuppresseuren, Biotherapie an/oder eng Kortikotherapie mat immunosuppressiven Dosen,
    - vun enger net kontrolléierter Infektioun mam HIV oder mat CD4 <200/mm3,
    - Suite vun enger Organtransplantatioun oder enger Transplantatioun vun hämatopoeteschë Stammzellen,
    - gebonnen un eng béisaarteg Bluttkrankheet am Kader vun enger Behandlung,
    - Patienten déi eng chronesch Niereninsuffizienz hunn an eng Dialys brauchen,
    - Persoune mat enger Cirrhose am Stadium B oder C vun der Child-Pugh-Klassifikatioun.
- Persoune mat krankhaftem Iwwergewiicht (Body-Mass-Index > 40 kg/m2).
- Schwanger Fraen



b. Wann Dir eng vulnerabel Persoun sidd

Wann Dir eng vulnerabel Persoun sidd, applizéieren sech dës Rekommandatiounen:

- Kontaktéiert Ären Hausdokter fir de Risiko anzeschätzen, deem Dir duerch de COVID-19 ausgesat sidd an iwwert d'Mesuren ze schwätzen déi z'applizéiere sinn;
- Applizéiert ganz gewëssenhaft d'Hygiène-Reegelen an d'Gestes barrière, grad ewéi, esouwäit et méiglech ass, d'Mesurë vun der Distanz oder, wann dat net méiglech ass, dot de Mask un. D'chirurgesch Maske sinn ideal, d'Stoffmasken si manner performant wat hier Filtercapacitéit ubelaangt. Fir nach méi en héije Schutz ze kréien, kann eng vulnerabel Persoun och e Mask vum Typ FFP2 undoen (héchste Filtercapacitéit), wann déi disponibel sinn.

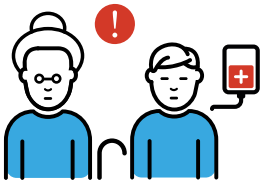
- Evitéiert wa méiglech den ëffentlechen Transport grad eréi Deplacementer op Plazen déi vill frequentéiert ginn oder zu Spëtzestonnen (z.Bsp. an de Supermarchéen). Gräift léiwer op elektronesch Moyenen zeréck fir Är Demarchen (Administratiounen, Banken, medezinesch Consultatiounen, asw.).

- Wann Dir krank gitt (mat Verdacht op de COVID-19), consultéiert séier en Dokter fir dass e präzisen Diagnostik kann erstallt ginn an Dir séier déi néideg Fleeg kënnt kréien.

c. Wann Dir reegelméisseg mat vulnerabele Persounen a Kontakt sidd

Wann Dir reegelméisseg mat enger oder méi vulnerabele Persounen a Kontakt sidd, applizéieren sech dës Recommandatiounen:

- Huelt generell Dispositioune fir dass déi vulnerabel Persoun esou mann wéi méiglech engem Ustiechungs-Risiko ausgesat ass.
- Evitéiert all Kontakt mat der vulnerabeler Persoun wann Dir selwer Symptomer opweist déi kéinten op eng Infektioun mam COVID-19 hiweisen oder wann Dir rezent a Kontakt mat enger infizéierter Persoun waart, an Dir méiglecherweis an der Inkubatiounsphas (14 Deeg) sidd. Consultéiert séier Ären Dokter wann Dir Symptomer opweist a loosst Iech wann néideg testen.



- Haalt wa méiglech eng Distanz vu wéinstens 2 Meter zu der vulnerabeler Persoun.
- Wann déi kierperlech Distanz net méiglech ass, ass recommandéiert fir systematesch eng chirurgesch Mask unzedoen (gesond Persoun a vulnerabel Persoun). Déi alternativ Masken aus Stoff si manner performant wat hier Filtercapacitéit ubelaangt, an déi chirurgesch Mask ass och deemno an dëser bestëmmter Situatioun virzezéien. Et ass net néideg dass déi net-vulnerabel Persoun eng FFP2-Mask undeet.
- Wäscht systematesch Är Hänn mat Waasser a Seef virun all Kontakt mat enger vulnerabeler Persoun. Wann dat net méiglech ass, desinfizéiert Iech d'Hänn mat enger hydro-alkoholescher Léisung.
- Wann Dir a reegelméissegem Kontakt mat enger vulnerabeler Persoun sidd oder mat enger vulnerabeler Persoun ënnert engem Daach wunnt, an Dir musst op d'Aarbecht oder eng ëffentlech Plaz, denkt drun fir d'Gestes barrière esou gewëssenhaft wéi méiglech ze respektéieren (Distanz vun 2 Meter, d'Mask undoen, Hänn wäschen an desinfizéieren) fir esou déi vulnerabel Persoun déi mat Iech ënnert engem Daach wunnt, kengem Risiko auszesetzen. Evitéiert generell Risikosituatioune fir net selwer de Virus z'iwwerdroen.
- Preparéiert am Virfeld e « Plang B » fir de Fall vun enger méiglecher Krankheet oder wann et Iech aus anere Grënn net méiglech ass, Iech ëm déi vulnerabel Persoun ze këmmeren. Kläert mat Ärem Ëmfeld of, wien Iech kéint bei der vulnerabeler Persoun ersetzen. Zéckt net, wann néideg, fir Iech vun enger professioneller Organisatioun hëllefen ze loossen (z.Bsp. de Reseaue „soins à domicile") fir sech ëm déi vulnerabel Persoun ze këmmeren. Huelt och Hëllef aus Ärem Ëmfeld un.