

Bereiten Sie sich auf COVID vor

8 Dinge, die Sie und Ihre Familie tun können, um auf COVID-19 vorbereitet zu sein



1. Lassen Sie sich impfen

Wenn Sie geimpft sind, haben Sie bessere Aussichten, nicht schwer zu erkranken, ins Krankenhaus zu müssen oder an COVID-19 zu sterben.



2. Holen Sie sich eine COVID-19-Boosterimpfung

Ein COVID-19-Boostervakzin steigert Ihren Schutz vor COVID-19 und speziell vor der Omikron-Variante.



3. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt

Machen Sie einen Termin bei Ihrem Haus- oder Facharzt, falls Sie wegen Ihrer Gesundheit oder Krankheiten besorgt sind.



4. Benutzen Sie den QR-Code Check-in auf mySA Gov

Damit wissen Sie am schnellsten, ob Sie COVID-19 an einem öffentlichen Ort oder bei einer öffentlichen Veranstaltung ausgesetzt waren.



5. Halten Sie Ihren Impfnachweis bereit

Sie können Ihren Impfnachweis mit Ihrem mySA GOV-Konto verlinken, damit Sie ihn jederzeit auf Ihrem Handy abrufen können, wenn Sie irgendwo einchecken. Falls Sie kein mySA GOV-Konto haben, können Sie Ihren Impfnachweis ausdrucken und bei sich führen. Sie benötigen ihn unter Umständen, um Cafés, Gaststätten, Sportstätten und Kinos zu betreten. Sie müssen Ihre COVID-19-Impfung belegen, um Zugang zu Hochrisikoeinrichtungen wie z.B. Krankenhäusern zu erhalten.



6. Lassen Sie sich auf COVID-19 testen, falls Sie Symptome haben (egal, wie leicht sie sind)

Nach Ihrem COVID-19-Test müssen Sie sich zu Hause alleine isolieren, bis Sie Ihr Testergebnis erhalten. Sie dürfen zu Hause keinen Besuch empfangen. Weitere Informationen finden Sie unter sahealth.sa.gov.au/COVIDtesting



7. Tragen Sie eine Maske


Haben Sie immer eine Maske bei sich, selbst wo diese nicht Pflicht sind. Setzen Sie sie auf, wenn 1,5 m Abstand von anderen nicht möglich ist.



8. Legen Sie einen „Ready for COVID“-Vorrat an

Ein „Ready for COVID“-Vorrat gewährleistet, dass Sie für sich selber sorgen können, falls Sie COVID-19 haben und sich zu Hause isolieren müssen.

Für weitere Informationen:  sahealth.sa.gov.au/COVID-19

SA COVID-19 Auskunft:  1800 253 787



Government
of South Australia

SA Health

Ihr „Ready for COVID“-Vorrat

Falls Sie COVID-19 bekommen, müssen Sie sich zu Hause isolieren, bis man Ihnen mitteilt, dass Sie das Haus verlassen dürfen.



Sie brauchen:

- Ein Thermometer
- Schmerzmittel (Paracetamol oder Ibuprofen)
- Ihre normalen Medikamente (einen Vorrat für mindestens 2 Wochen)
- Orale Rehydrationslösungen/-pulver/-tabletten
- Lutschtabletten für Halsschmerzen
- Einen Plan, wer sich um Ihre Kinder, Haustiere, bzw. von Ihnen gepflegte Personen kümmern kann, falls Sie schwer erkranken sollten und ins Krankenhaus müssen.
- Masken, Handreiniger und Handschuhe
- Einen Plan, wie Sie Nahrungsmittel und das Lebensnotwendige bekommen (lernen Sie, wie man Online-Bestellungen aufgibt, oder bitten Sie Verwandte oder Freunde, Ihre Bestellungen an die Haustür zu liefern).

Für weitere Informationen:  sahealth.sa.gov.au/COVID-19

SA COVID-19 Auskunft:  **1800 253 787**

13. Januar 2022



Government
of South Australia

SA Health