

Sicherer häuslicher Umgang mit COVID-19 nach einem positiven COVID-19-Test

Wenn Sie auf einen Antigen-Schnelltest positiv ansprechen, müssen Sie:

1. Ihren positiven Test auf der [Service NSW Website \(Website von Service NSW\)](#) registrieren, damit Sie auf der Grundlage Ihres COVID-19-Risikos wichtige Unterstützung und Ratschläge für Ihre Gesundheitsversorgung erhalten können. Wenn Sie oder jemand aus Ihrer Familie sich nicht online registrieren kann, rufen Sie bitte Service NSW unter 13 77 88 an.

Wenn Sie auf einen PCR-Test oder Antigen-Schnelltest positiv ansprechen, müssen Sie:

1. Sich sofort 7 Tage lang isolieren. Auch Ihr Haushalt muss sich 7 Tage lang isolieren. Wenn Sie nach 7 Tagen noch Halsschmerzen, Husten oder Atemnot haben oder Ihre Nase läuft, bleiben Sie bitte bis 24 Stunden, nachdem Ihre Symptome verschwunden sind, in Isolierung.
2. Personen informieren, mit denen Sie in den letzten 2 Tagen vor dem Auftreten Ihrer Symptome oder 2 Tage vor Ihrem positiven Test (je nachdem, was zuerst kam) Zeit verbracht haben, dass Sie COVID-19 haben. Hierzu zählen Ihre sozialen Kontakte sowie Menschen an Ihrem Arbeitsplatz und/oder Ihrer Bildungseinrichtung.
3. Ihre Symptome überwachen. Wenn Sie sich Sorgen machen, rufen Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin an, die NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Telefonhilfe von NSW Health für die häusliche Betreuung von Menschen mit COVID-19) unter 1800 960 933 oder die National Coronavirus Helpline (Nationale Coronavirus-Telefonhilfe) unter 1800 020 080. Wenn Ihre Symptome schwerwiegend werden, rufen Sie 000 an.

Wie werde ich mit COVID-19 betreut?

Wenn Sie Ihr positives RAT-Ergebnis online oder telefonisch registrieren, werden Sie gebeten, Fragen zu beantworten, mit deren Hilfe wir feststellen können, ob bei Ihnen ein Risiko einer schweren Erkrankung besteht. Wenn Sie ein positives PCR-Ergebnis hatten, wird Ihnen ein Link zu ähnlichen Fragen per SMS zugeschickt. Bitte beantworten Sie diese Fragen so schnell wie möglich.

Sie erhalten auch Ratschläge zur häuslichen Isolierung und zum Umgang mit Ihrer Krankheit zu Hause. Wenn bei Ihnen das Risiko einer schweren Erkrankung besteht, werden Ihnen von NSW Health einige weitere Fragen gestellt. Damit wird geprüft, ob Sie für eine antivirale oder andere frühzeitige Behandlung gegen COVID-19 in Frage kommen. Sie müssen den Namen Ihres Hausarztes/Ihrer Hausärztin oder Ihrer Hausarztpraxis angeben, damit die klinischen Teams von NSW Health diese bezüglich Ihrer Behandlung kontaktieren können.

Wenn Sie unter 65 Jahre alt sind, zwei Dosen eines COVID-19-Impfstoffs erhalten haben, nicht an chronischen Krankheiten leiden und nicht schwanger sind, können Sie sich sicher zu Hause versorgen. Bei den meisten Menschen, die an COVID-19 erkranken, verläuft die Krankheit leicht, und sie erholen sich innerhalb weniger Tage. Manche haben überhaupt keine Symptome. Sie können sich während Ihrer Krankheit jederzeit an NSW Health wenden, wenn Sie Fragen zu Ihrer Behandlung haben oder Rat brauchen.

Die meisten Symptome lassen sich behandeln durch:

- Bettruhe
- regelmäßige Einnahme von Paracetamol und Ibuprofen, um Schmerzen und Fieber zu lindern
- Halsbonbons für Halsschmerzen
- regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme mit kleinen Schlucken Wasser

Nehmen Sie alle Medikamente, die Ihnen verschrieben wurden, wie gewohnt weiter ein. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie Ihre derzeitige Medikation oder Behandlung fortsetzen sollen, oder wenn Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit machen, rufen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin an.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin oder rufen Sie die **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line unter 1800 960 933** an, wenn bei Ihnen ein hohes Risiko einer schweren Erkrankung besteht. Personen mit einem hohen Risiko einer schweren Erkrankung sind u. a.:

- schwangere Frauen (siehe [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Was ist, wenn ich schwanger bin und COVID-19 habe?\)](#))
- Aborigines und Menschen von den Torres-Strait-Inseln (insbesondere wenn sie auch andere Grunderkrankungen haben)
- Menschen von den Pazifikinseln
- Ungeimpfte (im Alter ab 16 Jahren)
- Menschen mit unterdrücktem Immunsystem

Ein höheres Alter ist ein Risikofaktor für eine schwere Erkrankung, vor allem wenn dazu auch signifikante Grunderkrankungen vorliegen. Für Personen, bei denen das Risiko einer schweren COVID-19-Erkrankung besteht, gibt es wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

Überwachen Sie Ihre Symptome

Stellen Sie sich die folgenden Fragen dreimal täglich (morgens, nachmittags und abends):

| Frage | Wenn nein | Wenn ja |
|---|---|--|
| Fällt es mir schwer, zu essen und zu trinken? | Essen und trinken Sie weiterhin normal. | Trinken Sie häufig kleine Schlucke Wasser, Hydralyte oder Gastrolyte. Wenn sich Ihre Symptome nicht bessern, rufen Sie 1800 960 933 oder Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin an |
| Scheide ich viel weniger Urin aus als sonst? | Achten Sie weiterhin auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. | Trinken Sie mehr Wasser, Hydralyte oder Gastrolyte. Wenn sich Ihre Symptome nicht bessern, rufen Sie 1800 960 933 oder Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin an |

| Frage | Wenn nein | Wenn ja |
|--|---|--|
| Fühle ich mich ein wenig schwindlig oder benommen, wenn ich durchs Zimmer gehe? | Befolgen Sie weiterhin die Ratschläge von NSW Health zum Umgang mit COVID-19 zu Hause | Trinken Sie mehr Wasser, Hydralyte oder Gastrolyte. Wenn sich Ihre Symptome nicht bessern, rufen Sie 1800 960 933 oder Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin an |
| Fühle ich mich stark schwindlig, schläfrig oder verwirrt? | Befolgen Sie weiterhin die Ratschläge von NSW Health zum Umgang mit COVID-19 zu Hause | Rufen Sie sofort den Notruf (000) und teilen Sie dem Rettungsdienst mit, dass Sie COVID-19 haben. |
| Habe ich Atembeschwerden, Druckgefühl in der Brust oder Schmerzen, die länger als 10 Minuten anhalten? | Befolgen Sie weiterhin die Ratschläge von NSW Health zum Umgang mit COVID-19 zu Hause | Rufen Sie sofort den Notruf (000) und teilen Sie dem Rettungsdienst mit, dass Sie COVID-19 haben. |
| Habe ich das Gefühl, dass ich in Ohnmacht fallen könnte, wenn ich stehe? | Befolgen Sie weiterhin die Ratschläge von NSW Health zum Umgang mit COVID-19 zu Hause | Rufen Sie sofort den Notruf (000) und teilen Sie dem Rettungsdienst mit, dass Sie COVID-19 haben. |

Wenn Sie während Ihrer Isolierung andere klinische Unterstützung benötigen oder Sie nicht dringende Fragen zu Ihrer Gesundheit haben, rufen Sie die **COVID-19 Care at Home Support Line von NSW Health unter 1800 960 933** an.

Was muss ich tun?

Sie und Ihre Kontaktpersonen im selben Haushalt müssen sich zu Hause isolieren

Sie müssen sich 7 Tage lang ab dem Datum Ihres Tests häuslich isolieren, auch wenn Sie vollständig geimpft sind. Häusliche Isolierung bedeutet, dass Sie in Ihrer Wohnung oder Unterkunft bleiben und sich von anderen Menschen fernhalten. Bitte lesen Sie die [Self-Isolation Guideline \(Leitlinie zur häuslichen Isolierung\)](#) für weitere Informationen darüber, wie Sie sich isolieren sollten und welche Unterstützung Ihnen bei Bedarf zur Verfügung steht.

Sie müssen die Personen, mit denen Sie zusammenleben, informieren, dass Sie COVID-19 haben. Ihre Kontaktpersonen im selben Haushalt müssen sich ebenfalls 7 Tage lang isolieren und so bald wie möglich einen Antigen-Schnelltest (RAT) vornehmen. Dieser muss am 6. Tag wiederholt werden (siehe [Information for people exposed to COVID-19 \(Information für Menschen, die COVID-19 ausgesetzt waren\)](#) und [Get tested for COVID-19 \(Testen lassen auf COVID-19\)](#)).

Die NSW Health Isolation Support Line ist unter der Telefonnummer 1800 943 553 für praktische Hilfe bei der häuslichen Isolierung erreichbar.

Teilen Sie Ihren sozialen Kontakten mit, dass Sie positiv getestet worden sind

Ein positiver COVID-19-Test bedeutet, dass Sie COVID-19 möglicherweise auf andere übertragen haben. Sie können bereits zwei Tage vor dem Auftreten von Symptomen infektiös gewesen sein, oder zwei Tage, bevor Sie positiv getestet wurden, wenn Sie keine Symptome hatten.

Sie sollten alle Ihre soziale Kontakte, mit denen Sie während Ihrer ansteckenden Phase Zeit verbracht haben, informieren, dass Sie positiv getestet worden sind. Hierzu gehören Freunde und andere, mit denen Sie privat Zeit verbracht haben, z. B. Freunde, mit denen Sie zu Abend gegessen oder sich in einer Kneipe, einem Club oder bei einer gesellschaftlichen Veranstaltung getroffen haben, sowie Freunde oder Verwandte, die bei Ihnen zu Besuch waren.

Weisen Sie Ihre Kontaktpersonen darauf hin, dass sie mithilfe der [Information for people exposed to COVID-19 \(Information für Menschen, die COVID-19 ausgesetzt waren\)](#) ihr Risiko abschätzen und ihre nächsten Schritte überlegen sollten. Außerdem sollten sie einen Antigen-Schnelltest machen.

Informieren Sie Ihre Kontakte am Arbeitsplatz oder an Ihrer Bildungseinrichtung, dass Sie positiv getestet worden sind

Sie müssen auch Ihren Vorgesetzten bei der Arbeit, die Leitung Ihrer Bildungseinrichtung bzw. die zuständigen Mitarbeitenden informieren, dass Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden, wenn Sie während Ihrer ansteckenden Phase am Arbeitsplatz/an Ihrer Bildungseinrichtung waren.

Teilen Sie Ihrem Vorgesetzten das Datum Ihres Tests mit, das Datum, an dem Sie erkrankt sind (falls Sie Symptome haben), und die Tage, an denen Sie ansteckend am Arbeitsplatz/an der Bildungseinrichtung waren. Anhand dieser Informationen wird das Risiko für Ihre Kollegen, Mitschüler oder Mitstudierenden abgeschätzt. Der Arbeitgeber bzw. die Bildungseinrichtung kann diese anschließend informieren, dass sie mit COVID-19 in Kontakt gekommen sind und welche Maßnahmen sie ergreifen sollten.

Sie können Ihren Vorgesetzten per Telefon oder SMS benachrichtigen oder einen Arbeitskollegen bitten, dies für Sie zu tun. Wenn Sie eine Bildungseinrichtung besucht haben, können Sie die Zentrale des Campus anrufen, den Sie besucht haben.

Was ist, wenn ich schwanger bin und COVID-19 habe?

Bei Frauen besteht ab der 14. Schwangerschaftswoche ein höheres Risiko von Komplikationen aufgrund von COVID-19.

Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden und mehr als 14 Wochen schwanger sind, sollten Sie unbedingt Ihre Schwangerschaftsvorsorge informieren. Dies kann Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin, Ihre Hebamme, Ihr/e Geburtshelfer/in oder der örtliche Schwangerschaftsvorsorgedienst sein.

Die meisten schwangeren Frauen können während einer Erkrankung an COVID-19 sicher zu Hause bleiben. Achten Sie während dieser Zeit insbesondere auf Folgendes:

- Trinken Sie viel, wie Sie es bei einer normalen Erkältung oder Grippe tun würden. Wenn Sie sich unwohl fühlen, können Sie auch Paracetamol einnehmen, um Ihre Symptome zu lindern. Ibuprofen wird während einer Schwangerschaft nicht empfohlen. Es ist wichtig, dass Sie sich regelmäßig bewegen, um das Risiko einer Bildung von Blutgerinnseln zu verringern.

- Es ist wichtig, die Bewegungen Ihres Babys genau zu beobachten. Rufen Sie sofort Ihre Schwangerschaftsvorsorge an, **wenn sich die Bewegungen Ihres Babys verändern** oder wenn Folgendes auftritt:
 - vaginale Blutungen
 - Unterleibsschmerzen
 - anhaltender klarer, wässriger vaginaler Ausfluss
 - Wehen zu einer beliebigen Zeit vor der 37. Woche
 - anhaltendes Fieber
 - Kopfschmerzen
 - plötzliche Schwellung von Gesicht und Händen
 - anhaltende Wehen
 - oder wenn Sie sich Sorgen über Ihre Schwangerschaft machen
- Bei Atembeschwerden, Druckgefühl oder Schmerzen in der Brust, starken Kopfschmerzen oder Schwindelgefühlen sollten Sie sofort den Notruf 000 wählen. Sagen Sie unbedingt, dass Sie COVID-19 haben und schwanger sind.
- Nach der Genesung von COVID-19 ist es wichtig, dass Sie Ihre regelmäßige Schwangerschaftsvorsorge fortsetzen. Wenn Sie während Ihrer häuslichen Isolierung einen Termin bei der Schwangerschaftsvorsorge versäumt haben, sollten Sie so bald wie möglich einen neuen Termin vereinbaren.

Wie pflege ich ein Baby oder Kind mit COVID-19?

Die meisten Kinder, die positiv auf COVID-19 getestet wurden, können zu Hause von ihren gewohnten Betreuenden versorgt werden, auch wenn sie nicht geimpft sind. COVID-positive Menschen sollten sich so weit wie möglich vom Rest ihres Haushalts fernhalten. Kontaktpersonen im selben Haushalt, die sich von der COVID-positiven Person nicht isolieren können, sollten sich mit der positiven Person isolieren, bis diese aus der Isolierung entlassen wird, und die Testanforderungen in der [Information for people exposed to COVID-19 \(Information für Menschen, die COVID-19 ausgesetzt waren\)](#) befolgen. Wenn Sie Ihr Kind mit COVID-19 zu Hause betreuen:

- Ziehen Sie Ihrem Kind angemessene, bequeme Kleidung an, damit es nicht schwitzt oder friert.
- Geben Sie Ihrem Kind reichlich Flüssigkeit zu trinken. Manche Kinder fühlen sich nicht danach, viel zu trinken, und brauchen Ihre Hilfe und Aufforderung.
- Wenn Sie stillen oder Ihrem Baby Fläschchen geben, möchte Ihr Baby vielleicht häufiger gefüttert werden. Sie können unbesorgt weiter stillen, wenn Sie und/oder Ihr Baby COVID-19 haben.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich auszuruhen und sich nicht zu überanstrengen
- Geben Sie Ihrem Kind Paracetamol oder Ibuprofen nur dann, wenn Sie glauben, dass es Schmerzen hat oder sich aufgrund von Fieber unwohl fühlt. Befolgen Sie die Packungsanweisungen und geben Sie pro Tag nicht mehr von diesen Arzneimitteln, als für einen 24-Stunden-Zeitraum empfohlen wird, da dies für Kinder schädlich sein kann.
- Achten Sie bei Ihrem Kind auf Anzeichen, dass sich seine Erkrankung verschlimmert.

Überwachen Sie den Zustand Ihres Kindes und **rufen Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin oder die NSW Health COVID-19 Care Home Support Line unter 1800 960 933 (8:30 bis 20:30 Uhr) oder die National Coronavirus Helpline unter 1800 020 080 (rund um die Uhr) an**, wenn Sie Folgendes bemerken:

- anhaltendes Fieber (>39 °C), das nicht auf eine Behandlung anspricht
- leichte Kurzatmigkeit
- eine Flüssigkeitsaufnahme von weniger als der Hälfte dessen, was Ihr Kind normalerweise trinkt
- eine Urinausscheidung von weniger als der Hälfte der üblichen Menge sowie dunkel gefärbter Urin
- mäßiges Erbrechen oder Durchfall
- Unfähigkeit zu stehen oder zu gehen

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass es Ihrem Kind ernsthaft schlecht geht, es Atemprobleme hat, stark dehydriert ist oder ohnmächtig wird, rufen Sie bitte sofort den Notruf (000) an und teilen Sie der Vermittlung mit, dass Ihr Kind COVID-19 hat.

Wann kann ich die häusliche Isolierung verlassen?

Wenn Sie am 7. Tag keine Symptome haben

Sie müssen sich ab dem Tag, an dem Sie getestet wurden, 7 Tage lang häuslich isolieren. Sie dürfen Ihre häusliche Isolierung nur dann nach 7 Tagen verlassen, wenn Sie weder Halsschmerzen, Husten oder Atemnot haben noch Ihre Nase läuft. Wenn Sie einen PCR-Test gemacht oder Ihren positiven Antigen-Schnelltest registriert haben, erhalten Sie eine SMS von NSW Health. Sie müssen jedoch nicht auf diese SMS warten, um Ihre häusliche Isolierung zu verlassen, wenn seit Ihrem Test 7 Tage vergangen sind. Wenn Sie z. B. am Dienstag um 10 Uhr getestet wurden, können Sie die Isolierung am folgenden Dienstag um 10 Uhr verlassen, wenn Sie keines der genannten Symptome haben. Sie müssen keinen Test machen, bevor Sie in NSW die häusliche Isolierung verlassen.

Tragen Sie eine Maske, wenn Sie sich in der Nähe von anderen Menschen aufhalten oder mit ihnen sprechen, und vermeiden Sie den Besuch von Einrichtungen mit hohem Risiko (Gesundheitsversorgung, Altenpflege, Behindertenbetreuung oder Strafvollzug) für weitere 3 Tage. Wenn Sie in einem dieser Bereiche arbeiten, sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, bevor Sie an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Wenn Sie ein stark geschwächtes Immunsystem haben (z. B. als Transplantatempfänger oder während einer Chemotherapie), sollten Sie diese zusätzlichen Vorsichtsmaßnahmen für weitere 4 Tage (insgesamt 7 Tage nach dem Ende Ihrer Isolierung) befolgen.

Wenn Sie am 7. Tag Symptome haben

Wenn Sie in den letzten 24 Stunden Ihrer häuslichen Isolierung noch Halsschmerzen, Husten oder Atemnot haben oder Ihre Nase läuft, bleiben Sie bitte bis 24 Stunden, nachdem Ihre Symptome verschwunden sind, in Isolierung. Rufen Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin an, wenn Sie sich Sorgen machen.

Tragen Sie eine Maske, wenn Sie sich in der Nähe von anderen Menschen aufhalten oder mit ihnen sprechen, und vermeiden Sie den Besuch von Einrichtungen mit hohem Risiko (Gesundheitsversorgung, Altenpflege, Behindertenbetreuung oder Strafvollzug) für weitere 3 Tage, nachdem Sie Ihre häusliche Isolierung beenden. Wenn Sie in einem dieser Bereiche arbeiten, sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, bevor Sie an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Wenn Sie ein stark geschwächtes Immunsystem haben (z. B. als Transplantatempfänger oder während einer Chemotherapie), sollten Sie diese zusätzlichen Vorsichtsmaßnahmen für weitere 4 Tage (insgesamt 7 Tage nach der Entlassung aus der Isolierung) befolgen.

Wenn Sie nach 7 Tagen andere Symptome haben (z. B. Fieber, Kopfschmerzen), die sich nicht bessern, können Sie die Isolierung verlassen, sollten aber Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin kontaktieren.

Wenn Sie von einem klinischen Team betreut werden, wird Ihnen Ihr Team mitteilen, wann Sie aus der häuslichen Isolierung entlassen werden.

Brauche ich auch weiterhin einen Test, nachdem ich aus der Selbstisolierung entlassen wurde?

Routinemäßige Tests auf COVID-19 (beispielsweise Überwachungstests am Arbeitsplatz oder Bildungsinstitut) werden in den 8 Wochen, nachdem Sie aus der Selbstisolierung entlassen wurden, nicht empfohlen. Sprechen Sie dies mit Ihrem Vorgesetzten ab.

Was ist, wenn ich noch einmal mit jemandem mit COVID-19 in Kontakt komme?

Bei Menschen, die von COVID-19 genesen sind, ist das Risiko einer erneuten Ansteckung in den 8 Wochen nach dem Ende der häuslichen Isolierung gering, weil die meisten eine gewisse Immunität (d. h. die Fähigkeit, die Krankheit abzuwehren) entwickeln.

Wenn Sie innerhalb von 8 Wochen nach dem Ende Ihrer häuslichen Isolierung mit jemandem mit COVID-19 in Kontakt kommen, müssen Sie sich im Allgemeinen weder isolieren noch testen lassen. Wenn Sie mehr als 8 Wochen nach dem Ende Ihrer häuslichen Isolierung mit einer Person mit COVID-19 in Kontakt kommen, müssen Sie sich selbst isolieren, testen lassen und die Hinweise in der [Information for people exposed to COVID-19 ausgesetzt sind \(Information für Menschen, die COVID-19 ausgesetzt waren\)](#) und [Get tested for COVID-19 \(Testen lassen auf COVID-19\)](#) befolgen.

Wie bald sollte ich mich impfen lassen?

Eine vorübergehende Befreiung von Impfanforderungen gilt für sechs Wochen ab dem Datum des ärztlichen Gesundheitsattestes. Diese Befreiung gilt nur in NSW. Wenn Sie in einem anderen Bundesstaat oder Territorium für berufliche, schulische oder sonstige Aktivitäten geimpft sein müssen, prüfen Sie bitte die Regeln des betreffenden Bundesstaats oder Territoriums.

Wenn Sie für eine Booster-Impfung in Frage kommen, können Sie diese erhalten, sobald Sie sich nach einer bestätigten Infektion vollständig erholt haben, was bei den meisten Menschen etwa 4-6 Wochen nach dem Ausbruch der Infektion der Fall ist. Weitere Informationen finden Sie unter [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19-Impfstoffe: häufig gestellte Fragen\)](#) und [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(Booster-Impfung von NSW Health: häufig gestellte Fragen\)](#).

Welche Unterstützung kann ich während meiner Selbstisolierung erhalten?

Unterstützung für Ihre psychische Gesundheit

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources \(Ressourcen für die psychische Gesundheit\)](#)

Unterstützung bei häuslicher Gewalt

- Nationale Telefonhilfe für sexuelle und häusliche Gewalt unter 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health hat mit [Sonder](#) eine Partnerschaft geschlossen, in deren Rahmen Sie 7 Tage die Woche rund um die Uhr auf Unterstützung für Ihr persönliches Wohlergehen zugreifen können, sowohl über einen mehrsprachigen Chat als auch telefonisch. Hier sind verschiedene Dienste für Ihre physische und psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verfügbar.

Hilfe in Ihrer Sprache

Wenn Sie eine Verdolmetschung benötigen, wenden Sie sich bitte **unter 131 450 an den Übersetzer- und Dolmetscherdienst (TIS National)**. Dieser Service ist kostenlos und vertraulich.