

		Uhrzeit																
<b>Atemfrequenz</b> (Atmung pro Minute)	A !	≥ 36																
		30-35																
	ER	25-29																
	Doc	20-24																
		15-19																
	A !	10-14																
	5-9																	
	≤ 4																	
<b>O<sub>2</sub> Sättigung</b> auch "O <sub>2</sub> S" / "SpO <sub>2</sub> " (in %)		≥ 95																
	Doc	90-94																
	ER	85-89																
	A !	≤ 84																
(andere Ursache, nicht COVID)	A !	200+																
	Doc	190-199																
		180-189																
		170-179																
		160-169																
		150-159																
		140-149																
		130-139																
		120-129																
		110-119																
		Doc	100-109															
		ER	90-99															
			80-89															
	A !	70-79																
		60-69																
		≤ 60																
(Spitzen zählen nicht. 5 Mal messen, 10 Minuten Abstand, durchschnitt nehmen)	A !	≥ 140																
	ER	130-139																
		120-129																
	Doc	110-119																
		100-109																
		90-99																
		80-89																
		70-79																
		60-69																
		50-59																
	ER	40-49																
	A !	30-39																
<b>Temperatur</b> (°C)	ER	≥ 40																≥104
	Doc	39.1-40																102-104
	>2 day	38.1-39																100-102
		37.1-38																99-100
		36.1-37																97-98
		35.1-36																95-96
	Doc	≤ 35																≤95
<b>Ansprechbar</b>		Wach																
	ER	Sprache																
	A !	Schmerz																
		Unempf.																
<b>Verwirrung</b>	ER																	
<b>Schmerz (0-10)</b>																		

(potenziell) COVID-19 Tagesbuch, [www.covid-zu-hause.info](http://www.covid-zu-hause.info)

Name :  SARS-CoV-2 positiv

Geburtsdatum : Männlich / Weiblich / Divers

Datum : Gewicht: kg

In der Tabelle links kannst du beliebige Messungen notieren. Ignoriere einfach die Felder, für die du keine Messungen vorliegen hast. Die Farben in der Tabelle (oder die Notizen in der linken Kopfzeile, wenn es sich um einen Schwarz-Weiß-Druck handelt) zeigen dir, welche Messungen Anlass zur Sorge geben sollten. "Doc" (orange) bedeutet, dass wir empfehlen, den Hausarzt anzurufen. "ER" (rot) bedeutet, dass wir empfehlen, den\*r Patient\*in in eine Notaufnahme vorzustellen, wenn der Hausarzt nicht erreichbar ist, "A !". (violett) bedeutet, dass sofort die Notfallnummer für einen Krankenwagen angerufen werden sollte.

Wenn alle Werte im weißen Bereich liegen, solltest du dich halbwegs darauf verlassen können, dass der\*die Patient\*in vorerst zu Hause bleiben kann. Beachte bitte, dass es für die Temperatur sowie für einige andere Werte weitere Hinweise unter [www.covid-at-home.info](http://www.covid-at-home.info) gibt. Beachte auch, dass dieses Tagebuch nicht alles abdecken kann. Wenn du dir aus irgendeinem Grund Sorgen um den\*die Patient\*in machen solltest, suche Hilfe auf.

Notizen: (Welche Nahrungsmittel zu welcher Zeit? Trinkt / uriniert der Patient ausreichend? Irgendwelche Medikamente?)

(°F)