

SCHÜTZT ÄLTERE

TIPPS ZUM UMGANG MIT PERSONEN, BEI DENEN EINE INFektion MIT DEM NEUEN CORONAVIRUS SCHWER VERLAUFEN KANN

Wer hat ein höheres Risiko für eine schwere Erkrankung?

Eine Infektion mit dem neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) kann vor allem bei Senioren (besonders **ab 80 Jahren**) schwer verlaufen. Zudem können **Grunderkrankungen** wie Herzschwäche, Asthma, COPD, Diabetes, aber auch Krebserkrankungen oder ein geschwächtes Immunsystem das Risiko erhöhen.

Was sollten Sie tun?

- Am wichtigsten ist es, zu anderen Personen Abstand zu halten, weil das Virus in Tröpfchen beim Sprechen, Niesen oder Husten in die Luft gerät. Auch im privaten Kreis senkt ein **Abstand von 1,5-2 Metern** die Gefahr einer Ansteckung deutlich.
- **Reduzieren Sie persönliche Kontakte - telefonieren Sie lieber.** Bleiben Sie zuhause, um Menschenmengen (Supermarkt, Bus oder Bahn, Wartezimmer) zu meiden.
- Wenn Sie nicht auf Besuch verzichten möchten, vereinbaren Sie „**Besuchsregeln**“ (Abstand halten, kein Händeschütteln oder Umarmen, regelmäßig Händewaschen).
- **Waschen** Sie sich regelmäßig die **Hände** für 30 Sekunden mit Seife.
- **Niesen oder husten Sie in ein Taschentuch** oder die Armbeuge, nicht in die Hände.
- Putzen Sie regelmäßig Küche und Bad sowie Oberflächen, die viel mit Händen berührt werden (Türklinken, Lichtschalter, Wasserhähne, Toiletten, Tische etc.).
- **Lüften** Sie regelmäßig für 10 Minuten.

Was sollten Sie lassen?

- Verzichten Sie möglichst auf **Besuch** (z.B. auch Betreuung der Enkel).
- Überlegen Sie, welche **Ausflüge** Sie entbehren können (Restaurant, Konzert, Gottesdienst etc.).
- Fahren Sie nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus, Bahn).
- Berühren Sie **nicht mit den Händen Ihr Gesicht**.

Wann sollten Sie Ihren Arzt anrufen?

- Das Coronavirus beginnt meist mit Husten, Fieber oder Schnupfen, aber auch Abgeschlagenheit oder Durchfall sind möglich. Bei solchen Beschwerden rufen Sie Ihren Hausarzt an oder schreiben eine E-Mail.
- Bei Luftnot oder sehr schnellem Puls in Ruhe (>100/Min), wählen Sie die Notfallnummer Ihres Hausarztes (oder den ärztlichen Notdienst Tel. 116 117).

Tel.:

E-Mail:

Notfallnummer: