

Information zum Coronavirus

1) Was ist eine Corona-Infektion?

Coronaviren können Menschen und auch Tiere infizieren. Ein Teil der Erkältungskrankheiten des Menschen wird durch Coronaviren ausgelöst. Selten können Coronaviren, die zuvor nur Tiere infiziert haben, auf den Menschen übertragen werden, sich dort weiterverbreiten und auch zu schweren Erkrankungen führen. Dies ist bei dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) der Fall gewesen. Die Erkrankung, welche durch SARS-CoV-2 ausgelöst wird, wird mit Covid-19 bezeichnet.

2) Welche Personen sind besonders gefährdet?

- Ab einem Alter von 50 bis 60 Jahren nimmt das Risiko nach einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus schwer zu erkranken stark und stetig zu.
- Insbesondere ältere oder chronisch kranke Menschen sind besonders gefährdet, wenn sie sich mit dem Coronavirus anstecken. Bei ihnen reagiert das Immunsystem, also das Abwehrsystem des eigenen Körpers, nicht so stark, so dass sie nach einer Infektion mit dem Coronavirus schwerer erkranken können.
- Wenn ältere Menschen an Infektionen leiden, tritt Fieber häufig seltener auf oder fehlt als Symptom (Krankheitszeichen) völlig. Als Folge gehen Erkrankte auch erst später zum Arzt oder zur Ärztin.
- Ältere Menschen mit bereits vorhandenen Erkrankungen (sogenannte vorbestehende Grunderkrankungen) haben ebenfalls ein höheres Risiko, nach einer Infektion mit dem Coronavirus schwerer zu erkranken als gesunde ältere Personen. Das Risiko erhöht sich, je mehr Erkrankungen bereits vorliegen.
- Grunderkrankungen, die das Risiko für eine schwere Erkrankung durch das Coronavirus zu erhöhen scheinen, sind zum Beispiel Erkrankungen der Atemwege, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, der Leber und der Niere und Krebserkrankungen.

Mit den richtigen Verhaltensempfehlungen und Hygienemaßnahmen können Sie viel dazu beitragen, einer Corona-Infektion vorzubeugen.

3) Gibt es Behandlungsmöglichkeiten oder eine Impfung gegen das neuartige Coronavirus?

- Momentan steht kein Impfstoff zur Verfügung, der vor einer Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus schützt. Die Forschung arbeitet jedoch mit Hochdruck daran.
- Nicht alle Erkrankungen nach einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus verlaufen schwer, auch bei den meisten in China berichteten Fällen war der Krankheitsverlauf mild. Im Zentrum der Behandlung der Infektion stehen optimale unterstützende Maßnahmen entsprechend der Schwere des Krankheitsbildes wie z.B. Sauerstoffgabe, Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes, sowie die Behandlung von relevanten Grunderkrankungen. Eine spezifische, das heißt gegen das neuartige Coronavirus selbst gerichtete Therapie, steht derzeit noch nicht zur Verfügung. Einzelne Medikamente und weitere Behandlungsmethoden werden ebenfalls getestet.

Wichtig ist also, sich bestmöglich vor einer Infektion mit dem Coronavirus zu schützen. Mit den richtigen Verhaltensempfehlungen und Hygienemaßnahmen können Sie viel dazu beitragen, einer Corona-Infektion vorzubeugen.

4) Warum sollten gerade jetzt ältere Menschen ihre Kontakte auf ein Minimum beschränken?

- Das Coronavirus wird vor allem durch direkten Kontakt zwischen Menschen (z. B. im Gespräch) durch kleine Tröpfchen übertragen. Dies erfolgt über die Schleimhäute von Mund und Nase, aber auch durch den Kontakt über die Hände.
- Viele Menschen haben keine Krankheitszeichen, wenn sie sich mit dem Coronavirus infiziert haben und verbreiten deshalb das Coronavirus unbemerkt. Eine Übertragung des Coronavirus kann schon einige Tage vor dem Auftreten von Krankheitszeichen stattfinden, oder bei einem sehr milden Verlauf der Erkrankung.
- Durch die Beschränkung sozialer Kontakte soll die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus verlangsamt werden.
- Eine rasche Ausbreitung des Virus würde insbesondere eine Gefährdung für ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen bedeuten. Menschen, die zu diesen Risikogruppen gehören, erkranken häufiger schwer und eine stationäre oder sogar intensivmedizinische Behandlung kann dann erforderlich sein.

Die Reduzierung von Kontakten ist entscheidend – dabei kommt es auf jeden einzelnen an. Mit den richtigen Verhaltensempfehlungen und Hygienemaßnahmen können Sie viel dazu beitragen, einer Corona-Infektion vorzubeugen.

5) Wie schütze ich mich praktisch vor einer Infektion?

Verhaltensempfehlungen

- **Bleiben Sie zu Hause**
 - Vermeiden Sie es soweit wie möglich, nach draußen zu gehen.
 - Bitten Sie Angehörige, Bekannte oder Personen aus der Nachbarschaft oder Ihrer Kirchengemeinde, für Sie Einkäufe zu übernehmen oder Medikamente aus der Apotheke zu bringen.
 - Viele Lebensmittelgeschäfte bieten einen Lieferservice an, nutzen Sie diese Möglichkeiten.
- **Schränken Sie Kontakte mit der Familie und Bekannten ein** - auch wenn es schwerfällt, beschränken Sie Ihre persönlichen Kontakte soweit wie möglich.
 - Halten Sie im Idealfall nur Kontakt zu den Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen.
 - Verzichten Sie auf den Besuch und die Betreuung Ihrer Enkelkinder und auf engere Kontakte mit Freunden und Nachbarn, das betrifft auch deren Kinder.
 - Nutzen Sie stattdessen alle Möglichkeiten, weiter Kontakt zu pflegen, über Telefon, Internet, Videochat oder klassisch über Briefe oder Postkarten.
 - Treffen Sie sich höchstens mit einer anderen Person und beachten Sie dabei den Mindestabstand von 1,5 Metern.
 - Sagen Sie Verabredungen mit Freunden und Bekannten ab.
 - Wenn Sie Unterstützung z.B. beim Einkaufen benötigen, beschränken Sie die Treffen auf das Notwendigste und beachten Sie auch hier die entsprechenden Verhaltensempfehlungen und Hygienemaßnahmen.
- **Rufen Sie in der Arztpraxis vor einem Besuch an**
 - Arztpraxen haben nach wie vor geöffnet.
 - Betreten Sie Arztpraxen nicht, ohne vorher dort angerufen zu haben.

- Viele Praxen haben getrennte Bereiche eingerichtet für Patienten mit Infektionskrankheiten und Patienten ohne Krankheitszeichen.
 - Nicht notwendige Arzttermine z.B. Routineuntersuchungen beim Augen- oder Zahnarzt sollten Sie nach Absprache mit der ärztlichen Praxis komplett verschieben.
 - Siehe auch: (6) Was tue ich, wenn ich denke, ich habe mich mit dem Coronavirus infiziert?
- **Kündigen Sie Ihren Besuch in der Apotheke an**
- Apotheken haben nach wie vor regulär geöffnet.
 - Rufen Sie vor Ihrem Besuch an und fragen Sie nach, ob die von Ihnen benötigten Medikamente vorrätig sind bzw. erst bestellt werden müssen.
 - Vereinbaren Sie einen guten Zeitpunkt für eine Abholung. Noch besser, bitten Sie Angehörige, Bekannte oder Personen aus der Nachbarschaft oder Ihrer Kirchengemeinde, für Sie die Medikamente aus der Apotheke abzuholen. Viele Apotheken bieten einen Lieferservice an. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Apotheke, ob sie die benötigten Medikamente zu Ihnen bringt.
- **Gehen Sie nur bei dringenden Anlässen aus dem Haus und halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen**
- Dringende Anlässe sind beispielsweise der Einkauf im Lebensmittelgeschäft oder in der Apotheke. Planen Sie Ihre Besorgungen gut, um möglichst selten das Haus verlassen zu müssen. Falls zwingend erforderlich, nutzen Sie die Randzeiten, kaufen Sie nicht zu Stoßzeiten am Wochenende ein, halten Sie den Abstand zu anderen Kunden ein. Noch besser, bitten Sie Angehörige, Bekannte oder Personen aus der Nachbarschaft oder Ihrer Kirchengemeinde, für Sie Einkäufe zu übernehmen oder Medikamente aus der Apotheke zu bringen. Zudem bieten viele Apotheken und Lebensmittelgeschäfte einen Lieferservice an, nutzen Sie diese Möglichkeiten.
 - Kurzzeit dürfen Sie nur alleine oder mit Personen, die mit Ihnen in einem Haushalt leben, aus dem Haus.
 - Das Gassi gehen mit Ihrem Hund ist weiterhin erlaubt.
 - Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen.
 - Waschen Sie sich gründlich die Hände, sobald Sie wieder zuhause sind.
- **Vermeiden Sie öffentliche Verkehrsmittel.**
- **Verschieben Sie alle unnötigen Termine, die nicht medizinisch notwendig sind.**
- **Verzichten Sie auf Ausflüge und Reisen.**

Zur Information

- Diese Geschäfte des täglichen Bedarfs haben zurzeit **geöffnet**: Einzelhandel für Lebensmittel und Getränke einschließlich Spätverkaufsstellen, Abhol- und Lieferdienste, Wochenmärkte, Apotheken, Einrichtungen mit Sanitätsbedarf sowie zum Erwerb von Hör- und Sehhilfen, Drogerien, Tankstellen, Banken und Sparkassen, Poststellen, Reinigungen, Waschsalons, der Zeitungsverkauf und Buchhandel, Einzelhandel für Bau-, Gartenbau- und Tierbedarf, Fahrradgeschäfte, Bestattungsunternehmen, Handwerk und Handwerkerbedarf und Großhandel.
- Diese Dienstleistungsbetriebe haben zurzeit **geschlossen**: Friseure, Kosmetikstudios, und Massagepraxen.

Hygienemaßnahmen

– Waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände mit Seife

Warum?

- Das Coronavirus wird vor allem durch direkten Kontakt zwischen Menschen übertragen. Dies erfolgt über die Schleimhäute von Mund und Nase, aber auch durch den Kontakt über die Hände.
- Berührt man mit den Händen dann das Gesicht, können die Coronaviren über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper eindringen und eine Infektion auslösen.
- Wenn Sie sich regelmäßig und gründlich mit Seife die Hände waschen, schützen Sie sich und andere. Händewaschen unterbricht nämlich diesen Übertragungsweg.

Wie?

- Waschen Sie sich Ihre Hände mit Wasser und Seife für mindestens 20 Sekunden.
- Vergessen Sie dabei nicht auch die Handrücken, die Daumen und Fingerzwischenräume zu waschen.

Wann? Waschen Sie Ihre Hände immer...

- Sofort nach dem Nachhause kommen
- Nach dem Toilettengang
- Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten
- Vor und während dem Zubereiten von Speisen
- Vor den Mahlzeiten
- Vor und nach dem Kontakt mit kranken Menschen und Tieren

– Niesen oder Husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch

- Verhindern Sie, dass sich die Coronaviren verbreiten, in dem Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch Husten oder Niesen.
- Verwenden Sie nur Papiertaschentücher, die Sie nach einmaligem Nutzen in einem verschließbaren Mülleimer entsorgen.
- Waschen Sie sich nach jedem Husten und Naseputzen sorgfältig die Hände.

– Halten Sie Ihre Hände von Ihrem Gesicht fern

- Um den Kontakt mit den Coronaviren möglichst zu verhindern, vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

– Vermeiden Sie Berührungen

- Verzichten Sie komplett auf Händeschütteln und Umarmungen.
- Dies gilt insbesondere für alle Personen, die nicht mit Ihnen in einem Haushalt leben.

– Achten Sie auf Abstand

- Halten Sie etwa 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen, z.B. in einer Warteschlange.

- **Bleiben Sie möglichst zu Hause.**
Lassen Sie sich so weit möglich durch Familien- oder Nachbarschaftshilfe versorgen.
- **Reduzieren Sie private Kontakte auf das Notwendigste.**
- **Beachten Sie die Abstandsregeln von mindestens 1,5 Metern.**
- **Waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände.**

6) Was tue ich, wenn ich denke, ich habe mich mit dem Coronavirus infiziert?

- Die häufigsten Symptome (Krankheitszeichen) einer Infektion mit dem Coronavirus sind Fieber, trockener Husten und Schnupfen.
- Auch Abgeschlagenheit, Halskratzen sowie Kopf- und Gliederschmerzen. treten auf.
- In seltenen Fällen litten Betroffene unter Übelkeit und Durchfall.

Bei diesen Symptomen wenden Sie sich bitte telefonisch an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, der bzw. die einschätzt, ob eine Erkrankung mit dem Coronavirus vermutet wird. Alternativ rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der 116 117 an. Dort wird man über die nächsten Schritte entscheiden.

7) Praktische Hinweise für den Alltag

Das Coronavirus greift leider tief in den gewohnten Alltag aller ein. Soziale Kontakte müssen vermieden werden und der Aufenthalt im Freien ist eingeschränkt. Sie können viel selbst dafür tun, um möglichst gesund zu bleiben. Dazu gehört, dass Sie die notwendigen Verhaltensempfehlungen und Hygienemaßnahmen befolgen.

Darüber hinaus sollten Sie auch in Ihrem Alltag zu Hause auf sich achten: Essen Sie gesund, bewegen Sie sich ausreichend, schlafen Sie genug, lüften Sie die Räume häufig und ausgiebig und lenken Sie sich ab. Ein kleiner Spaziergang in der Sonne, Aufenthalt im Garten oder auf dem Balkon hilft ebenfalls, gesund zu bleiben.

Praktische Tipps und Ideen, die Ihnen jetzt in Ihrem Alltag helfen können:

- **Bitten Sie um Unterstützung**
 - Der eigenen Gesundheit zuliebe sollten insbesondere ältere Menschen zu Hause bleiben. Dies gilt auch für den Einkauf im Supermarkt oder den Gang zur Apotheke oder der Post.
 - Bitten Sie Angehörige, Freunde und Bekannte, dies für Sie zu übernehmen.
 - Melden Sie sich bei Ihrer Pfarrgemeinde, damit man Ihnen dort Unterstützung vermitteln kann.
 - Vielerorts gibt es eine Nachbarschaftshilfe, die Unterstützung anbietet.
 - Wenn Sie bisher ältere Personen in Ihrem Umfeld unterstützt haben, überlegen Sie, ob es eine jüngere Person gibt, die dies vorübergehend übernehmen kann.
- **Bleiben Sie in Kontakt – wenn auch nicht im persönlichen**
 - Es ist wichtig, dass Sie auf den *persönlichen* Kontakt mit Ihren (Enkel-)Kindern und mit Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis verzichten
 - Greifen Sie stattdessen wieder öfter zum Telefon und schreiben Sie Briefe, die Post wird weiterhin zugestellt.
 - Wenn Sie sich sonst regelmäßig zum Kartenspielen treffen, rufen Sie sich jetzt an.
 - Ihre Enkelkinder können Sie nicht besuchen, verabreden Sie sich zu einem Videochat.
 - Mit Ihrer Nachbarin oder Ihrem Nachbar treffen Sie sich sonst im Treppenhaus, unterhalten Sie sich jetzt über den Balkon hinweg oder durch das geöffnete Fenster.
- **Werden Sie kreativ**
 - Bei Ihnen liegt noch ein Puzzle, das Sie schon lange einmal machen wollten.
 - Ihre Fotos wollten Sie auch schon seit einer Ewigkeit sortieren.

- Halten Sie sich geistig fit mit Kreuzworträtseln, Reportagen oder schreiben Sie eine Geschichte oder ein Tagebuch.
 - Längst wollten Sie schon einmal wieder in Ruhe ein Buch lesen.
 - Stricken und häkeln hat früher immer viel Spaß gemacht.
 - Nutzen die Gelegenheit für einen Onlinesprachkurs.
 - Stürzen Sie sich in Kunst und Kultur: Viele Konzerthäuser und Museen bieten kostenfrei Konzertmitschnitte und virtuelle Führungen an.
- **Vermeiden Sie unnötige Risiken**
- Überlegen Sie genau, ob es gerade jetzt notwendig ist, z.B. Gardinen zu waschen oder die Deckenlampe zu putzen und dabei einen Sturz von der Leiter zu riskieren.
 - Auch Reparaturen am Haus oder Renovierungsarbeiten müssen im Moment nicht sein, wenn sie ein Verletzungsrisiko beinhalten.

Bestimmt kann das alles noch ein paar Wochen warten!

- **Achten Sie auf vertrauenswürdige Hilfsangebote**
- Auch in der aktuellen Situation ist Wachsamkeit vor "falschen Helfern" notwendig. So fragen Betrügerinnen und Betrüger besonders ältere Menschen nach Geld für teure Medikamente und medizinische Behandlungen; angebliche Handwerker behaupten, Haus und Wohnung zu überprüfen und desinfizieren zu wollen.

Wir empfehlen daher dringend, Unbekannten kein Geld zu geben und sie nicht in die Wohnung zu lassen.

8) Wo erhalte ich weitere Informationen?

Auch in Zeiten wie diesen werden leider vermehrt Falschmeldungen, sog. Fake-News verbreitet. Achten Sie bei vermeintlich sensationellen Nachrichten bitte sehr genau auf die Quelle der Information und überprüfen Sie diese.

Verlässliche Informationen und Empfehlungen finden Sie im Internet unter:

- Bundesministerium für Gesundheit: www.zusammengegegencorona.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de
- Robert-Koch-Institut: www.rki.de
- Für Personen mit Hörbehinderungen: <https://gebaerdentelefon.de/bmg/>

Weitere Informationen zum Coronavirus sowie Bewegungstipps und Empfehlungen für den Alltag finden Sie unter www.gesund-aktiv-aelter-werden.de