

# SCHÜTZT ÄLTERE

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

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) kann vor allem bei Senioren (besonders **ab 80 Jahren**) schwer verlaufen. Zudem erhöhen **Grunderkrankungen** wie **Herzschwäche, Bluthochdruck, Asthma, COPD**, Diabetes, aber auch **Krebserkrankungen** oder ein **geschwächtes Immunsystem** das Risiko. Daher sollten Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen jetzt überlegen, wie Sie diese Personen schützen können – dabei geht es darum, eine Ansteckung zu verhindern! Nachfolgend finden Sie Ratschläge und Ideen, wie sich vor allem ältere Personen schützen können.

### Wichtig: Persönliche Kontakte reduzieren

Auch wenn es schwerfällt, sollten besonders Senioren ernsthaft in Betracht ziehen, sich aus ihrem sozialen Leben, soweit es geht, zurückzuziehen und zuhause zu bleiben. Denn eine Ansteckung mit dem Coronavirus können Sie am besten verhindern, indem Sie keinen engen Kontakt zu anderen Menschen haben: **Schon 1,5-2 Meter Abstand senken Ihr Erkrankungsrisiko deutlich!** Pflegen Sie Beziehungen zu Ihren Angehörigen und Freunden derzeit am besten regelmäßig telefonisch, per E-Mail oder Video-Anruf, damit Sie sich nicht allein fühlen! Grundsätzlich sollte Sie niemand besuchen, der an Atemwegsbeschwerden leidet, vor allem Husten, Fieber oder Schnupfen. Bitte verändern Sie auch die Einnahme von Medikamenten nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.

### Sprechen Sie zum Beispiel in Ihrer Familie darüber und finden Sie eine für Sie passende Lösung:

- **Kann jemand (Ihre Kinder, Nachbarn) für Sie einkaufen** und die Lebensmittel vor Ihre Tür stellen (ebenso bei Rezepten und Medikamenten)? Wenn Sie selbst weiter einkaufen möchten, meiden Sie Stoßzeiten, zu denen viele Menschen im Supermarkt sind, und halten Sie Abstand. Oft ist dies in Verkehrsmitteln oder Geschäften schwer. Die Bundesregierung betont daher, dass in der Öffentlichkeit eine Alltagsmaske getragen werden sollte, wo Abstand halten kaum möglich ist.
- **Welche Ausflüge sind wirklich nötig?** Wenn Sie unterwegs sind, fahren Sie mit dem Auto und **nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln**.
- Können Sie auf den Besuch von Enkeln verzichten oder zumindest zeitweise einschränken?
- Wenn Sie nicht auf Besuch verzichten möchten, sprechen Sie vorher „**Besuchsregeln**“ ab: Am wichtigsten ist, dass Besucher immer 1,5-2 Meter Abstand zu Ihnen halten. Reichen Sie sich zur Begrüßung und Verabschiedung nicht die Hände und umarmen Sie sich nicht. Winken oder nicken Sie sich stattdessen freundlich zu. Zudem sollten Sie und Besucher sich regelmäßig die Hände mit Seife waschen. Außerhalb der häuslichen Umgebung empfiehlt es sich, ein Desinfektionsmittel (z.B. Alkoholgel) bei sich zu tragen, um sich die Hände desinfizieren zu können, wenn Sie mit verunreinigten, möglicher-

### Informieren Sie Freunde und Familie!

Die Verunsicherung ist derzeit groß: Viele wissen nicht, wie sie sich richtig verhalten sollen und auf welche Informationen Sie vertrauen können. Deshalb tragen Sie dazu bei, diese Information an Familie, Freunde und Kollegen weiterzugeben. Sie finden diese und **weitere Patienteninfos** zum Coronavirus (mit der DEGAM) und zu fieberhaften Infekten unter **[www.hausarzt.link/Covid19](http://www.hausarzt.link/Covid19)** Wenn Sie in sozialen Medien aktiv sind, nutzen Sie etwa die Hashtags **#Nachbarschaftshilfe** **#FlattenTheCurve** und **#Covid19**, um die Patienteninfos bekannt zu machen.

Deutschland hat ein sehr gutes Gesundheitssystem. Ihre Haus- und Fachärzte, Pflegepersonal und Kliniken können Sie aber am besten versorgen, wenn keine Panik entsteht und sich das Coronavirus so langsam wie möglich ausbreitet. **Je mehr jeder Einzelne jetzt dazu beiträgt, Ältere und Personen mit besonderem Risiko zu schützen, desto besser können Ärzte und Pflegekräfte die Patienten versorgen, die medizinische Hilfe am dringendsten brauchen!**

weise Virus-benetzten Oberflächen oder Gegenständen in Berührung kommen.

- Machen Sie bei **Spaziergängen** einen Bogen von **1,5-2 Metern um andere Personen**, gerade wenn diese erkältet sind.
- **Lüften** Sie mehrmals am Tag für 10 Minuten. Setzen Sie sich dabei keiner Zugluft aus.

### Gehen Sie auf Abstand

Das Coronavirus verbreitet sich vor allem durch eine Tröpfcheninfektion. Das heißt schon beim normalen Sprechen gelangen mit Virus infizierte Tröpfchen in die Luft und können so eingeatmet werden, wenn Sie und Ihr Gesprächspartner zu nah beieinander stehen. Noch mehr Tröpfchen werden beim Annesen, Anhusten oder „feuchter Aussprache“ freigesetzt. Schon wenn Sie einen Abstand von 1,5-2 Metern zu anderen einhalten, sinkt die Gefahr einer Ansteckung enorm.

### Lieber einmal zu viel gewaschen

Trotzdem ist es wichtig, auf die Hygiene zu achten (mehr Tipps auf [www.hausarzt.link/H3r1x](http://www.hausarzt.link/H3r1x)). An erster Stelle steht hier **richtiges Händewaschen**:

- Waschen Sie sich die Hände 30 Sekunden mit Seife.
- Gehen Sie dabei auch jeden Finger einzeln durch, vergessen Sie Fingerzwischenräume und Fingerspitzen nicht.
- Mit fließendem Wasser abspülen und mit einem sauberen Tuch trocknen.

Fassen Sie sich außerdem möglichst **nicht mit den Händen ins Gesicht**. Und **husten/niesen** Sie in ein Taschentuch oder die **Armbeuge**, nicht in die Hände. Zudem sollten Sie als Risikoperson regelmäßig Küche und Bad mit üblichen Haushaltsreinigern putzen und Oberflächen möglichst desinfizieren, die viele andere Menschen berühren. Dazu zählen etwa Türklinken, Lichtschalter, Wasserhähne, Toiletten, Tische. Reinigen Sie Geschirr am besten in der Spülmaschine (höhere Temperatur möglich!). Waschen Sie Spüllappen, Putz- und Handtücher, Bett- und Unterwäsche bei mindestens 60 Grad.

### Wann sollten Senioren den Arzt anrufen?

Das neue Coronavirus äußert sich meist ähnlich wie eine Erkältung mit Husten, Fieber oder Schnupfen. Auch ist es möglich, dass Sie schlecht Luft bekommen, sich müde fühlen, Kopf, Rücken oder Glieder

schmerzen oder Sie Durchfall bekommen. Das **Bürgertelefon** des Bundesgesundheitsministeriums klärt allgemeine Fragen: **Tel. 030 346 465 100** (Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-12 Uhr). Oder informieren Sie sich im Internet auf **[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)**

Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, z.B. Fieber haben, klären Sie Ihre Beschwerden **per Telefon mit Ihrem Hausarzt** (oder notfalls mit dem Notdienst Tel. 116 117). Dafür wichtige Zeichen führt das **Merkblatt für Risikopatienten** auf ([www.hausarzt.link/Covid19](http://www.hausarzt.link/Covid19)). Wenn das Atmen schwerfällt (Luftnot) oder Ihr Puls in Ruhe sehr schnell geht, wenden Sie sich bei lebensbedrohlichen Beschwerden an die 112, ansonsten sprechen Sie direkt mit Ihrem Hausarzt.

### Gibt es besondere Vorgaben für Heime?

Für Besucher gelten die gleichen Hygiene- und Kontaktregeln wie für den Umgang im Privaten (s.o.). Sie sollten derzeit keine Angehörigen im Heim besuchen, besonders wenn Sie an Erkältungs- oder Atemwegsbeschwerden leiden. Darüber hinaus werden Pflegeheime wahrscheinlich weitere individuelle Schutzmaßnahmen festlegen (nur abgesprochene Besuche, Hygieneanweisungen o.Ä.). Informieren Sie sich über diese und halten Sie diese bitte strikt ein! Sie helfen dadurch, sich und andere zu schützen und vor allem auch das pflegerische und ärztliche Personal zu entlasten.

### Körperabwehr stärken

Auch wenn für Personen mit höherem Risiko einige Einschränkungen empfohlen werden, achten Sie darauf, dass Sie sich nicht allein fühlen. Telefonieren Sie mehr als üblich mit Familie und Freunden. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Versuchen Sie regelmäßig zu schlafen, Stress zu senken und Genussmittel wie Alkohol zurückhaltend zu sich zu nehmen. Informieren Sie sich aus seriösen Quellen wie der Tagesschau, aber reduzieren Sie Ihren Nachrichtenkonsum insgesamt - auch das hilft, ruhig zu bleiben.

**So erreichen Sie unsere Praxis**

**Praxis-Tel.:**

**E-Mail:**

**Direkter Kontakt zum Arzt:**

**Regionale Corona-Hotline:**