

# 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), bei lebensbedrohlichen Beschwerden wählen Sie die 112, ansonsten sprechen Sie direkt mit Ihrem Hausarzt.

So erreichen Sie unsere Praxis

Praxis-Tel.:

E-Mail:

Direkter Kontakt zum Arzt: