

Hinweise für Seniorinnen und Senioren zum Schutz vor dem Corona-Virus

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch muss unabhängig von seinem Alter dazu beitragen, dass die Verbreitung des Corona-Virus gestoppt wird.

Die Befolgung von Hygienemaßnahmen ist die wirkungsvollste Methode:

- Waschen Sie sich die Hände ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.
- Husten oder niesen Sie in die Ellenbeuge.
- Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- Unterlassen Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen), wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden. Das gilt auch für Familienmitglieder z. B. Enkelkinder.
- Halten Sie zu anderen Personen einen Abstand von mindestens 1,5 - 2 Metern. Das gilt auch für die liebe Nachbarin, die für Sie Einkäufe erledigt.

Informieren Sie sich in den Medien über neue Entwicklungen und insbesondere Ratschläge:

- Alle Fernseh- und Radiosender halten die aktuellsten Informationen bereit.
- Auch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz hat auf seiner Website eine Reihe von Informationen zusammengestellt, die stets aktualisiert werden – www.msgiv.brandenburg.de.

Arztpraxen und Krankenhäuser sind in außergewöhnlicher Weise gefordert und sollen nicht unnötig belastet werden:

- Wenn Sie grippeähnliche Krankheitssymptome spüren, bleiben Sie zu Hause.
- Bei hohem Fieber und Atemnot ist ein Arzt zu kontaktieren.
- Risikopatienten – also solche mit Vorerkrankungen oder Menschen mit Immunsuppression – sollen schon deutlich vorher Kontakt mit ihrem Arzt aufnehmen.
- Den kassenärztlichen Notdienst erreichen Sie außerhalb der normalen ärztlichen Sprechzeiten und am Wochenende unter Telefon 116 117.
- Wählen Sie die Notfallnummer 112 nur in lebensbedrohlichen Situationen, damit diese Nummer möglichst für Notfälle erreichbar bleibt.

Dennoch muss das öffentliche Leben aufrechterhalten werden, um z. B. Einkäufe zu erledigen. Soziale Kontakte sollen und können nicht vollständig eingestellt werden, wenn es z. B. erforderlich ist, dass immobile Menschen versorgt werden:

- Beschränken Sie Ihre persönlichen sozialen Kontakte auf ein Minimum, aber halten Sie Kontakt zu anderen Personen per Telefon, durch einen „Schwatz“ von Balkon zu Balkon, durch Briefe etc.
- Scheuen Sie sich nicht Nachbarn, Freundinnen und Freunde oder Bekannte um Unterstützung zu bitten.

Nur, wenn alle mithelfen und die beschriebenen Maßnahmen befolgen, kann es gelingen, dass nicht weitere einschränkende Maßnahmen ergriffen werden müssen.

Bleiben Sie gesund!