

Kurz und knapp für ältere Menschen

Informationen zum Coronavirus

Hygienemaßnahmen

Waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände mit Seife.

Das Coronavirus wird u. a. durch direkte Berührungen (z. B. Hände, Oberflächen, Einkaufswagen, Türklinken) durch kleine Tröpfchen von Mensch zu Mensch übertragen. Unterbrechen Sie die Übertragung:

- ▶ Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife für mindestens 20 Sekunden.
- ▶ Achten Sie darauf, auch die Handrücken, die Daumen und Fingerzwischenräume zu waschen.

Waschen Sie Ihre Hände immer:

- ▶ sofort nach dem Nachhausekommen,
- ▶ nach dem Toilettengang,
- ▶ nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Kranken,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Tieren.

Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.

So verhindern Sie, dass sich Coronaviren verbreiten:

- ▶ Verwenden Sie nur Papiertaschentücher, die Sie nach einmaligem Nutzen in einem verschließbaren Mülleimer entsorgen.

Halten Sie Ihre Hände von Ihrem Gesicht fern.

Coronaviren können über die Hände an die Schleimhäute gelangen und eine Infektion auslösen:

- ▶ Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

Vermeiden Sie Berührungen.

Insbesondere gilt dies für alle Personen, die nicht mit Ihnen in einem Haushalt leben:

- ▶ Verzichten Sie auf Händeschütteln und Umarmungen.

Achten Sie auf Abstand.

Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen, z. B.:

- ▶ in einer Warteschlange,
- ▶ im Supermarkt,
- ▶ in der Apotheke,
- ▶ im Wartezimmer der Arztpraxis,
- ▶ in öffentlichen Verkehrsmitteln,
- ▶ beim Spaziergang mit Bekannten,
- ▶ beim Gespräch mit Nachbarinnen und Nachbarn im Treppenhaus,
- ▶ beim Annehmen von Lieferungen und Paketen sowie beim Umgang mit Handwerkerinnen und Handwerkern.

Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung.

Eine Mund-Nasen-Bedeckung soll als zusätzliche Maßnahme helfen, die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 zu verringern. Sie entspricht nicht dem Standard der Schutzmasken, die medizinisches Personal trägt.

- ▶ In Bus und Bahn sowie im Einzelhandel soll eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden.
- ▶ Darüber hinaus können in einzelnen Bundesländern abweichende oder erweiterte Regelungen gelten.

Das Aufsetzen

Die Mund-Nasen-Bedeckung sollte immer mit sauberen, gewaschenen Händen angefasst werden.

- ▶ Mund und Nase sollten damit bedeckt sein, sie sollte über das Kinn reichen und an den Wangen möglichst dicht abschließen.
- ▶ Sie sollte so fest sitzen, dass sie nicht verrutscht.

Das Reinigen

Ist Ihre Mund-Nasen-Bedeckung wiederverwendbar, sollte sie direkt nach dem Tragen bei mindestens 60 Grad in der Waschmaschine gewaschen werden.

Ein Plastikvisier ersetzt keine Mund-Nasen-Bedeckung.

Derzeit sieht man immer öfter Menschen, die zum Schutz ein Plastikvisier vor ihrem Gesicht tragen.

- ▶ Das Plastikvisier ist jedoch kein zuverlässiger Schutz vor Viren, weil es zu den Seiten hin offen ist.

Halten Sie Gegenstände sauber, die häufig berührt werden.

Das Coronavirus kann auch über Gegenstände, die häufig angefasst werden, übertragen werden. Für Türklinken, Lichtschalter oder Telefone gilt daher:

- ▶ mehrmals wöchentlich reinigen,
- ▶ mit einem einfachen Reinigungsmittel (wie ein Handspülmittel) abwaschen und anschließend trockenwischen,
- ▶ wenn in Ihrem Haushalt keine Infektionskrankheiten vorliegen, ist die Verwendung von Desinfektionsmitteln nicht nötig.

Verhaltensempfehlungen

Darf ich mich mit anderen Menschen außer Haus treffen?

Auch hier gilt die **AHA-Regel** (Abstand + Hygiene + Alltagsmaske):

- ▶ Halten Sie die Zahl der direkten Kontakte weiterhin möglichst gering.
- ▶ Beachten Sie weiterhin einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen.
- ▶ Halten Sie die Hygieneregeln weiterhin ein.
- ▶ Die einzelnen Bundesländer können die Anzahl der Personen, die sich treffen können, auch weiterhin begrenzen.

Planen Sie die Anlässe, zu denen Sie das Haus verlassen.

Gegen einen Spaziergang an der frischen Luft ist nichts einzuwenden. Auch das Gassigehen mit dem Hund ist erlaubt. Doch Kontakte mit vielen anderen Personen sollten Sie vermeiden.

- ▶ Wenn Sie selbst weiterhin einkaufen gehen, meiden Sie Stoßzeiten und Menschenansammlungen.
- ▶ Rufen Sie vorher in der Apotheke an, ob Ihre Medikamente vorrätig sind.
- ▶ Fahren Sie mit dem eigenen Auto, Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß.
- ▶ Wenn Sie den öffentlichen Nahverkehr nutzen, beachten Sie Abstand und Mund-Nasen-Bedeckung.
- ▶ Haben Sie generell eine Mund-Nasen-Bedeckung dabei und achten Sie auf Abstand.
- ▶ Vergessen Sie nicht, Ihre Hände zu waschen, wenn Sie wieder nach Hause kommen.

Rufen Sie in der Arztpraxis vor einem Besuch an.

Menschen mit körperlichen oder psychischen Beschwerden sollten immer ärztlichen Rat einholen. Arztpraxen haben nach wie vor geöffnet.

- ▶ Betreten Sie Arztpraxen nicht, ohne vorher dort angerufen zu haben.
- ▶ Viele Praxen haben getrennte Bereiche für Patientinnen und Patienten mit Infektionskrankheiten und Patientinnen und Patienten mit anderen, nicht ansteckenden Krankheiten eingerichtet.

Nutzen Sie die AHA-Formel als Gedankenstütze.

- ▶ Das A steht für Abstand.
- ▶ Das H steht für Hygiene.
- ▶ Das A steht für Alltagsmasken.

Corona-Warn-App

Seit dem 16.06.2020 ist die deutsche Corona-Warn-App verfügbar. Die App wird vom Robert Koch-Institut (RKI) für die Bundesregierung herausgegeben. Sie kann anzeigen, wenn man Kontakt zu jemandem hatte, der das Coronavirus übertragen könnte. Damit kann die App die Arbeit der Gesundheitsämter unterstützen – auch die Testung auf das Coronavirus kann besser geplant werden.

Informieren Sie sich über die Corona-Warn-App unter <https://www.coronawarn.app/de/>



GESUNDAKTIV
älter werden