



*Taschenratgeber für  
Seniorinnen und Senioren.*

**Zusammen  
gegen Corona**

---

# Mit Abstand gesünder!

Grundsätzlich kann sich jeder mit dem Coronavirus infizieren. Aber: Es gibt Personen, die besonders gefährdet sind. Neben Menschen mit Vorerkrankungen gehören dazu vor allem Ältere. Diese Broschüre beantwortet die wichtigsten Fragen und stellt die wichtigsten Regeln vor, die Ihnen helfen, sich und andere zu schützen. Geben Sie auf sich acht!



## Seite 4

Fragen und Antworten



## Seite 8

Prävention ist der beste Schutz – die wichtigsten Verhaltensregeln



## Seite 10

Informationen  
und Kontakte



„Wir müssen die Schwächsten in unserer Gesellschaft schützen, das sind im Fall von Corona vor allem die Älteren. Deswegen sind klare Regeln richtig.“

**Bundesgesundheitsminister Jens Spahn**

---

**Impressum** (Stand Mai 2020)

**Herausgeber:** Bundesministerium für Gesundheit, Referat Öffentlichkeitsarbeit, 11055 Berlin, [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

**Redaktion und Gestaltung:** CP/COMPARTNER GmbH, 45128 Essen, [www.cp-compartner.de](http://www.cp-compartner.de)

**Fotos:** BMG (1, 3, 8); Shutterstock/Dmytro Zinkevych (2, 4); Adobe Stock/LIGHTFIELD STUDIOS (2, 11) **Grafiken:** Shutterstock/backUp (5, 6), Irina Strelnikova (6), Yindee (6, 7); Adobe Stock/antto (2, 8, 9), Sir.Vector (8), amin268 (9); BMG (11)

**Druck:** MKL Druck GmbH & Co. KG

Unter Angabe der Bestellnummer BMG-G-11101 können Sie bis maximal 50 Exemplare bestellen: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

# Fragen und Antworten

Viele Menschen sind verunsichert.  
Hier finden Sie einige Antworten auf die  
häufigsten Fragen zu Corona.



## Gehöre ich zur Risikogruppe?

Bei Menschen im Alter über 60 Jahren ist das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs größer. Durch ein weniger gut reagierendes Immunsystem können solche Personen eher schwer erkranken. Zudem können Symptome wie Fieber, die als Reaktion auf eine Infektion auftreten, bei älteren Personen schwächer auftreten oder fehlen, weshalb diese häufig auch erst später eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

## Welche Rolle spielen Vorerkrankungen?

Nicht bei jeder Person, die unter einer Vorerkrankung leidet, verläuft eine Infektion mit dem Coronavirus schwer. Da aber nicht vorhergesagt werden kann, wie der Verlauf im Einzelfall sein wird, ist es für Menschen mit Vorerkrankungen und für ältere Personen besonders wichtig, Infektionen zu vermeiden. Zu den Risikogruppen zählen vor allem Raucher, stark adipöse Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Lungenerkrankungen, chronischen Lebererkrankungen, Diabetes mellitus, Krebserkrankungen sowie Menschen mit geschwächtem Immunsystem.

## Wie kann ich mich als älterer Mensch schützen?

Soziale Kontakte sollten möglichst gering gehalten werden. Das betrifft auch die Kontakte zur Familie, z. B. zu den Enkelkindern. Gehen Sie nicht in Arztpraxen oder Apotheken, sondern rufen Sie im Bedarfsfall dort an. Achten Sie besonders auf den empfohlenen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen, auf besondere Handhygiene sowie auf das Einhalten der Nies- und Husten-Etikette. Nehmen Sie zudem Angebote für Einkäufe und Unterstützung durch Freunde, Familie oder Initiativen an. Weitere Tipps und Kontakte finden Sie in den nächsten Kapiteln.

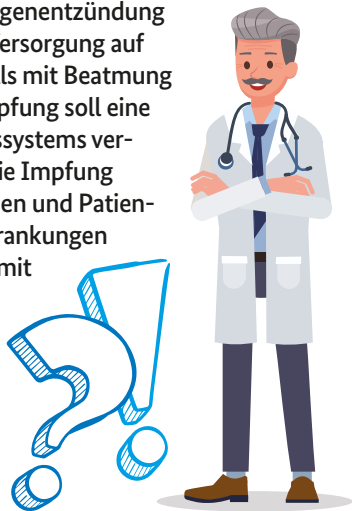


## Kann eine Grippeimpfung vorbeugend wirken, sodass eine Infektion mit dem Coronavirus milder verlaufen könnte?

Nein, die Grippeimpfung hat keinen Einfluss auf den Verlauf einer Infektion durch das neuartige Coronavirus. Die Grippeimpfung kann aber das Risiko einer Grippeerkrankung senken und so dazu beitragen, das Gesundheitssystem zu entlasten.

## Ist es für Senioren sinnvoll, sich jetzt gegen Pneumokokken impfen zu lassen?

Eine Impfung gegen Pneumokokken hilft nicht gegen eine Covid-19-Erkrankung. Allerdings können Pneumokokken-Infektionen zu einer schweren Lungenentzündung oder einer Sepsis führen, die eine Versorgung auf einer Intensivstation gegebenenfalls mit Beatmung erforderlich machen. Durch die Impfung soll eine weitere Belastung des Gesundheitssystems vermieden werden. Momentan wird die Impfung Menschen ab 70 Jahren, Patientinnen und Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen sowie Patientinnen und Patienten mit Immuninsuffizienz empfohlen.



## Wie soll man sich in Senioren- und Pflegeeinrichtungen verhalten?

In den meisten Einrichtungen bestehen derzeit eingeschränkte Besuchsmöglichkeiten, in vielen Einrichtungen sind Besuche ganz untersagt. So soll verhindert werden, dass Besucherinnen und Besucher das neuartige Coronavirus auf Bewohnerinnen und Bewohner übertragen. Auch in Senioren- und Pflegeheimen muss auf gute Händehygiene und eine korrekte Nies- und Husten-Etikette geachtet werden. Ein Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Personen muss eingehalten werden.

### Wo finde ich Hilfe?

Im letzten Kapitel haben wir einige Kontaktmöglichkeiten und Telefonnummern zusammengestellt. Dort finden Sie weitere Informationen und Hilfen. Wichtig: 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. Das Bundesseniorenministerium und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. empfehlen daher dringend, Unbekannten kein Geld zu geben und sie nicht in die Wohnung zu lassen.



# Prävention ist der beste Schutz

Wie kann ich mich und andere vor einer Infektion schützen? Mit den richtigen Maßnahmen können Sie Ihren Beitrag leisten.

## Hände waschen



Waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände mit Wasser und Seife und mindestens 20 Sekunden. Dabei nicht den Handrücken, die Daumen und die Räume zwischen den Fingern vergessen. Halten Sie zudem Ihre Hände vom Gesicht fern.

## In die Armbeuge niesen oder husten ...



... oder in ein Taschentuch. Verwenden Sie Papiertaschentücher, die Sie nur einmal benutzen und dann wegwerfen. Waschen Sie sich nach jedem Husten und Naseputzen sorgfältig die Hände.

## Abstand halten



Vermeiden Sie möglichst den Kontakt zu anderen und meiden Sie Menschenansammlungen. Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen. Verzichten Sie auf Händeschütteln und Umarmungen.



## Kontakte einschränken



Meiden Sie möglichst Orte, an denen viele Menschen zusammenkommen, z. B. Supermärkte und Geschäfte. Bitten Sie Angehörige, Bekannte oder Nachbarn für Sie Einkäufe zu übernehmen oder Medikamente aus der Apotheke abzuholen. Viele Geschäfte bieten auch einen Lieferservice an.

## Mund-Nasen-Schutz tragen



Ein nichtmedizinischer Mund-Nasen-Schutz, sog. Alltagsmaske, kann dazu beitragen, dass Tröpfchen aus Speichel oder Rachensekreten beim Ausatmen, Sprechen, Niesen oder Husten zurückgehalten werden und andere Menschen nicht treffen. Der Mund-Nasen-Schutz ist im öffentlichen Personenverkehr und beim Einkauf zu tragen. Regional kann es zu Anpassungen kommen, bitte prüfen Sie die jeweils geltenden Regelungen an Ihrem Ort.

## Arztpraxis vorab anrufen



Wenn Sie sich krank fühlen, rufen Sie vor dem Besuch erst in Ihrer Arztpraxis an oder wenden Sie sich an die Telefonnummer 116 117 des Ärztlichen Bereitschaftsdienstes und besprechen Sie das weitere Vorgehen. So können Sie vermeiden, unnötig lange im Wartezimmer zu sitzen. Nicht notwendige Arzttermine wie z. B. Routineuntersuchungen sollten Sie nach Absprache verschieben.

**In Notfällen wählen Sie die 112.**

# Informationen und Kontakte

Sie haben weitere Fragen rund um das Virus?  
Zuverlässige Informationen und Unterstützung  
finden Sie über folgende Kontakte.

## Telefon-Hotlines zum Coronavirus



Silbertelefon: **0800 4708090** (täglich 8 – 24 Uhr)

Telefonberatung der Bundeszentrale für



gesundheitliche Aufklärung: **0800 2322783**  
(Mo – Do: 10 – 22 Uhr; Fr – So: 10 – 18 Uhr)



Unabhängige Patientenberatung Deutschland:  
**0800 0117722**



Bundesministerium für Gesundheit (Bürgertelefon):  
**030 346465100**



Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte:  
Fax: **030 3406066-07**; [info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)/  
[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)



Gebärdentelefon (Videotelefonie):  
<https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/>



## Informationen im Internet

Bundesministerium für Gesundheit:

**[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)**

Informationen in leichter Sprache:

**[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html)**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

**[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)**

**[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)**

Robert-Koch-Institut: **[www.rki.de](http://www.rki.de)**

*Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich sind besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinarbeit der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.*



Bundesministerium  
für Gesundheit

*Wie Sie sich schützen können, um weiterhin  
gesund zu bleiben, erfahren Sie unter  
**ZusammenGegenCorona.de***