



Schützt Ältere – Tipps Im Umgang mit Personen, bei denen die Erkrankung schwer Verlaufen kann

Eine Infektion mit dem neuartigen 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. 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 oder per E-Mail, damit Sie sich nicht allein fühlen!

Grundsätzlich sollte Sie niemand besuchen, der an Atemwegsbeschwerden leidet, vor allem Husten, Fieber oder Schnupfen.

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
- Welche Ausflüge sind wirklich nötig? Können Sie etwa auf Restaurantbesuche, Konzerte oder den Gottesdienst verzichten? Wenn Sie unterwegs sind, fahren Sie mit dem Auto und nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Reservieren Sie ggf. im Restaurant einen abgeschiedenen Platz in einem Séparée oder abgetrennten Raum
- 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.



Hausarztzentrum Übersee .

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, möglicherweise 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 offensichtlich 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). 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 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 Gesundheitsministeriums klärt über Beschwerden auf Tel. 030 346 465 100 (Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-12 Uhr). Oder informieren Sie sich im Internet auf 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 ärztlichen Notdienst Tel. 116 117). Wenn Ihnen das Atmen schwerfällt (Luftnot) oder Ihr Puls in Ruhe sehr schnellgeht, wählen Sie die Notfallnummer Ihres Hausarztes



Hausarztzentrum Übersee .

Gibt es besondere Vorgaben für Heime?

Für Besucher gelten hier die gleichen Hygiene- und Kontaktregeln wie für den Umgang im persönlichen Umfeld (s.o.). Sie sollten keine Angehörigen im Heim besuchen, wenn Sie an Erkältungs- oder Atemwegsbeschwerden leiden oder sich in den vergangenen 14 Tagen in einem Risikogebiet oder einer Region mit gehäuften Corona-Fällen aufgehalten haben. 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 einem höheren Risiko derzeit einige Einschränkungen empfohlen werden, achten Sie darauf, dass Sie sich nicht allein fühlen.

Telefonieren Sie etwa mehr als üblich mit Ihrer Familie. Achten Sie darauf, sich gesund zu ernähren.

Versuchen Sie regelmäßig zu schlafen, Stress zu senken und Genussmittel wie Alkohol zurückhaltend zu sich zu nehmen. All das hilft, fit zu bleiben.