

Gesundheitsamt

Coronavirus – Informationen (Stand 26.02.2020)

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

auf Grund des sich immer weiter ausbreitenden Coronavirus stellt das Gesundheitsamt Weilheim-Schongau hier für Sie einige Informationen bereit:

Rechnen Sie damit, dass sich das Coronavirus auch bei uns ausbreiten kann

Die Behörden versuchen derzeit alles, um die Virusausbreitung zu verlangsamen und einzudämmen. Auch deshalb, damit die Coronavirus-Infektion nicht mit dem Höhepunkt der Grippewelle zusammentrifft. Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, sich auf die Situation vorzubereiten.

1. Machen Sie eine persönliche Risikoanalyse

Nicht jeder Ratschlag ist für jeden gleich richtig und wichtig. Mit einer persönlichen Risikoanalyse können Sie abschätzen, welche Vorkehrungen für Sie sinnvoll sind: Wie alt sind Sie? Haben Sie Vorerkrankungen? Sind in Ihrem Haushalt Kinder oder pflegebedürftige Angehörige zu betreuen? Je nach persönlicher Lebenssituation können Sie entscheiden, welche der nachstehenden Ratschläge für Sie sinnvoll sind.

2. Halten Sie Hygieneregeln ein

Richtig **Händewaschen**: oft, lange (30 Sekunden), gründlich mit Wasser und Seife
Nicht in die Hände niesen oder husten (lieber in die Ellenbeuge / Wegwerf-Taschentuch).
Alternative Handgriffe (Fingerknöchel für Aufzugsknöpfe, Ellenbogen für Türdrücker).
Versuchen Sie es sich abzugewöhnen mit den Händen häufig ins Gesicht zu fassen.
Wer große Angst vor Ansteckung hat, sollte **engen Körperkontakt vermeiden, speziell zu fremden Personen**

3. Lassen Sie sich Grippe impfen

Mit der Grippeimpfung vermeiden Sie auch jetzt noch die Doppelinfektion von Grippe und Corona zur gleichen Zeit. Erfahrungsgemäß verläuft die Corona-Infektion schwerer, wenn bereits andere Erkrankungen das Immunsystem schwächen.

Gesundheitsamt

4. Treffen Sie Vorkehrungen für den Fall einer Erkrankung

Schreiben Sie wichtige Telefonnummern auf einen Zettel

(Hausarzt, ärztlicher Bereitschaftsdienst, Hotline des Gesundheitsamts, Apotheke)

Wenn Sie ständig Medikamente nehmen müssen, stellen Sie sicher, dass Sie diese in ausreichender Menge daheim haben.

Überlegen Sie für den Fall, dass Schulen oder Kindergärten geschlossen werden müssen, wie Ihre Kinder betreut werden können, wenn Sie selbst weiter in die Arbeit gehen müssen. Sprechen Sie mit Freunden, Verwandten oder organisieren Sie eine Nachbarschaftshilfe.

5. Akzeptieren Sie Einschränkungen

Im Augenblick weiß niemand genau, wie schnell und wo sich das Coronavirus ausbreitet. Die Behörden versuchen, die Lage permanent zu analysieren und die Maßnahmen zu treffen, die notwendig sind aber zugleich die geringsten Einschränkungen für das öffentliche Leben haben.

Sollten die Behörden allerdings Reisewarnungen aussprechen, Schulen schließen oder den öffentlichen Nahverkehr einschränken oder Einrichtungen bzw. Gebiete abriegeln dann bitten wir darum, diese zu akzeptieren. Solche Maßnahmen sind drastisch und wären eine erhebliche Einschränkung des öffentlichen Lebens. Gehen Sie davon aus, dass die Behörden derartige Entscheidungen nicht leichtfertig treffen und dass sie auch schnell wieder aufgehoben werden können, wenn sich alle Menschen daranhalten.

6. Informieren Sie sich unabhängig

Aktuell sind die Medien voll mit Informationen über das Corona-Virus, nicht alle davon sind gründlich recherchiert. Informieren Sie sich daher am besten über **verlässliche Quellen**, wie z.B. die Website www.infektionsschutz.de, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung betrieben wird oder über das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (www.stmgp.bayern.de).

Das Gesundheitsamt Weilheim-Schongau hat eine **Hotline für Bürgerinnen und Bürger** eingerichtet. Diese ist erreichbar unter der Telefonnummer **0881/681 17 17**. Auf Grund der hohen Nachfrage muss aktuell mit Wartezeiten gerechnet werden. Wichtige Informationen finden sie aber auch online unter www.infektionsschutz.de.