

Kurz und knapp für ältere Menschen

Informationen zum Coronavirus

Hygienemaßnahmen

Achten Sie auf Abstand.

Das Coronavirus wird hauptsächlich durch kleine Tröpfchen von Mensch zu Mensch übertragen.

Unterbrechen Sie die Übertragung.

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.

Vermeiden Sie Berührungen.

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

- ▶ Verzichten Sie auf Händeschütteln und Umarmungen.

Waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände mit Seife.

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.

Alltagshygiene ist auch in Ihrer Wohnung weiterhin wichtig. Reinigen Sie regelmäßig Türklinken, Lichtschalter und Telefone mit einem einfachen Reinigungsmittel. Wenn in Ihrem Haushalt keine Infektionskrankheiten vorliegen, ist die Verwendung von Desinfektionsmitteln nicht nötig.

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.

Tragen Sie wann immer möglich eine Alltagsmaske, eine medizinische Maske (z. B. OP-Maske oder FFP2-Maske).

Die unterschiedlichen Masken dienen als zusätzliche Maßnahme, um die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 zu verringern. Entscheidend für die Schutzwirkung ist, dass die Maske enganliegend und über Mund und Nase und in den richtigen Situationen durchgehend getragen wird.

- ▶ In öffentlichen Verkehrsmitteln und beim Einkaufen besteht laut Bund-Länder-Beschluss die Pflicht, medizinische Masken zu tragen.
- ▶ Bitte beachten Sie die Einzelheiten sowie die weiteren Regelungen, die in Ihrem Bundesland sowie in Städten und Gemeinden gelten.

Das Aufsetzen

Jede Maske 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 bzw. an allen Rändern möglichst dicht abschließen.
- ▶ Sie sollte so fest sitzen, dass sie nicht verrutscht.
- ▶ Waschen Sie sich nach Absetzen der Maske ebenfalls gründlich die Hände.

Das Reinigen

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

Das Tragen medizinischer Masken und FFP2-Masken im Alltag

Wenn Sie einer Risikogruppe angehören und unsicher sind, ob FFP2-Masken für Sie geeignet sind, wie lange Sie diese tragen sollten oder wie Sie diese richtig anlegen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten.

Menschen ohne Vorerkrankungen können FFP2-Masken laut Hersteller in der Regel 75 Minuten am Stück tragen und sollten dann eine 30-minütige Tragepause einlegen.

- ▶ Medizinische Masken sind Einmalprodukte, die nach der Verwendung in einem verschließbaren Mülleimer entsorgt werden sollen.

Ein Plastikvisier ersetzt keine Gesichtsmaske.

Einige Menschen tragen zum Schutz ein Plastikvisier vor ihrem Gesicht.

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

Verhaltensempfehlungen

Darf ich mich mit anderen Menschen außer Haus treffen?

Sie dürfen sich auch weiterhin mit anderen Menschen treffen. Halten Sie die Anzahl der direkten Kontakte möglichst gering. Informieren Sie sich über Regelungen, die in Ihrem Bundesland sowie in Städten und Gemeinden gelten. Beachten Sie dabei die AHA+A+L-Regel (Abstand + Hygiene + Alltag mit Maske + Corona-Warn-App + Lüften).

- ▶ Beachten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen.
- ▶ Halten Sie die Hygieneregeln ein.
- ▶ Installieren Sie die Corona-Warn-App auf Ihrem Handy.

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.
- ▶ In Bus und Bahn ist das Tragen von medizinischen Masken Pflicht.
- ▶ 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+A+L als Gedankenstütze.

- ▶ Das **A** steht für Abstand.
- ▶ Das **H** steht für Hygiene.
- ▶ Das **A** steht für Alltag mit Maske.
- ▶ Das **A** steht für die Corona-Warn-App.
- ▶ Das **L** steht für Lüften.

Corona-Warn-App

Die Corona-Warn-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