

Corona-Virus

Rat und Alltagshilfen für Senioren -
die Koordinierungsstelle
Gesundheitsförderung informiert

Erfurt 
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung



Bleiben Sie gesund.

Das Coronavirus ist für ältere Menschen und für Personen mit Vorerkrankungen besonders gefährlich. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer schweren Erkrankung stetig an. Wenn Alter und eine schon bestehende Grunderkrankung zusammenkommen, ist die Gefährdung besonders hoch. Das Gesundheitsamt hat daher wichtige Informationen für die älteren Erfurter Bürgerinnen und Bürger in dieser Broschüre zusammengetragen.

Was ist das Coronavirus?

Coronaviren wurden erstmalig Mitte der 1960er Jahre identifiziert. Sie können entweder Menschen oder Tiere infizieren. Ein Teil der Erkältungskrankheiten des Menschen wird durch Coronaviren ausgelöst. Seit dem 11. Februar 2020 trägt das neuartige Coronavirus, das vorläufig mit 2019nCoV bezeichnet wurde, einen neuen Namen: SARS-CoV-2. Das Akronym SARS steht hierbei für "Schweres Akutes Atemwegssyndrom". Die Erkrankung, welche durch SARS-CoV-2 ausgelöst wird, wird mit Covid-19 bezeichnet.

Die Übertragung erfolgt vorrangig über Tröpfchen, die beim Husten und Niesen entstehen und über die Schleimhäute der Nase, des Mundes und ggf. des Auges einer anderen Person aufgenommen werden (Tröpfcheninfektion). Daneben sind Schmierinfektionen möglich, bei denen Viren auf Oberflächen gelangen und von dort über die Hände beim Berühren des Gesichts auf die Schleimhäute übertragen werden.

Weshalb gehören ältere Menschen zur Risikogruppe?

Bei Personen im Alter von über 60 Jahren ist das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs größer. Grund dafür ist, dass bei älteren Menschen das Immunsystem weniger gut reagieren kann. Zudem können Symptome wie Fieber, die als Reaktion auf eine Infektion auftreten, bei älteren Personen schwächer auftreten oder fehlen, weswegen diese häufig auch später einen Arzt aufsuchen.

Auch verschiedene Grunderkrankungen erhöhen das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf, z.B.:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck)
- Diabetes
- Erkrankungen des Atmungssystems
- Erkrankungen der Leber und der Niere
- Krebserkrankungen

Woran erkennen Sie eine Infektion?

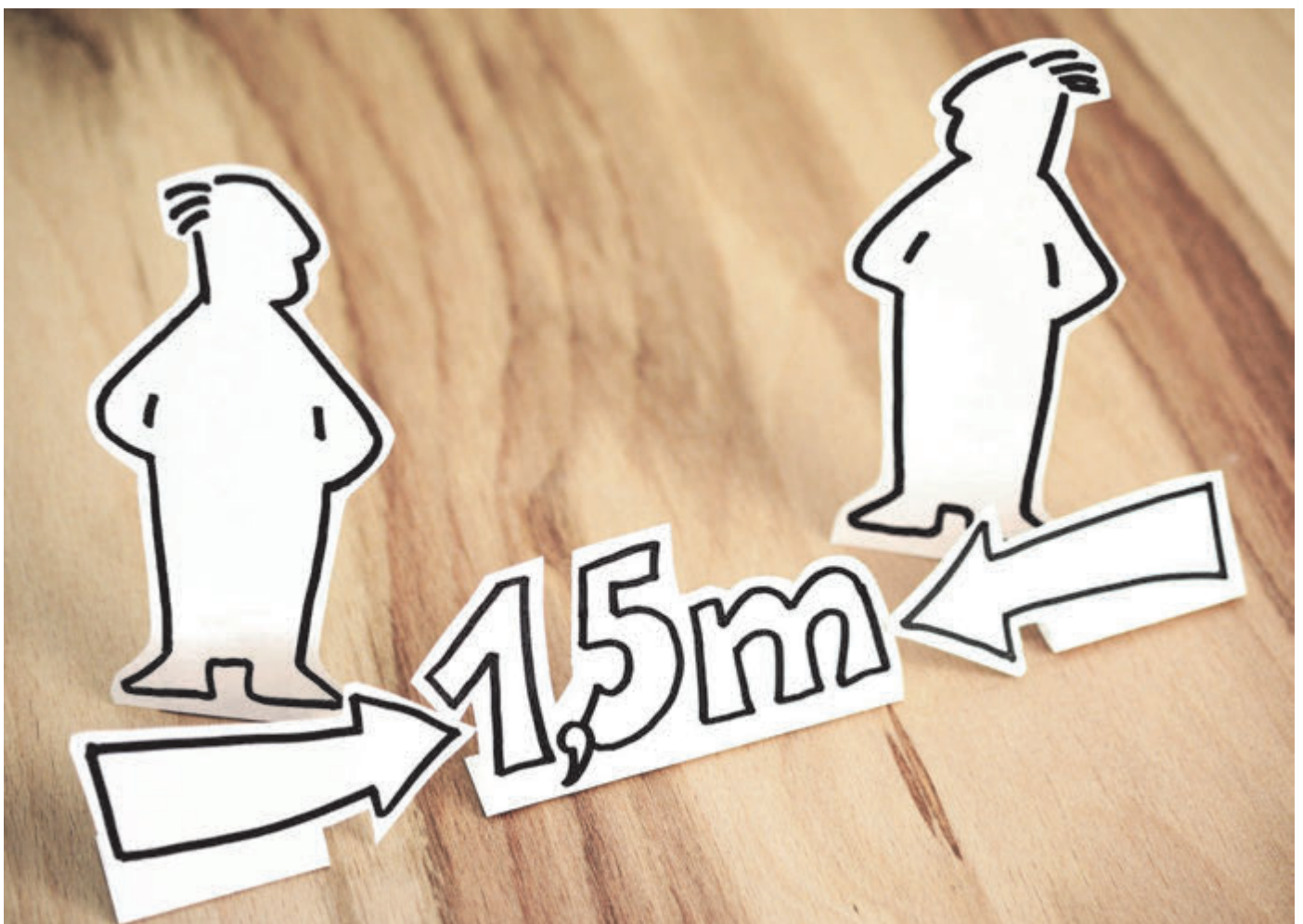
Die häufigsten Symptome sind:

- Fieber
- Husten
- Schnupfen
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Abgeschlagenheit sowie Kratzen im Hals

Bei einigen Personen kommt es zu einem vorübergehenden Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns. Die meisten Covid-19-Verläufe sind eher mild. Einige Menschen können allerdings eine Lungenentzündung mit Kurzatmigkeit und Luftnot bekommen.

Richtig handeln bei Symptomen

- Bei Krankheitszeichen wenden Sie sich bitte telefonisch an Ihren Hausarzt
- Alternativ rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der 116 117 an. Dort wird man über die nächsten Schritte entscheiden.
- Bei akuter Atemnot rufen Sie den Notarzt: Tel. 112



Richtige Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen

- Waschen Sie regelmäßig mindestens 30 Sekunden lang Ihre Hände mit Seife unter fließendem Wasser.
- Niesen oder Husten Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch.
- Halten Sie Ihre Hände von Ihrem Gesicht fern. Verzichten Sie auf Händeschütteln.
- Achten Sie auf Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen z.B. in einer Warteschlange
- Wichtig ist auch das regelmäßige Stoßlüften Ihrer Wohn- und Schlafräume.
- Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen. Dazu gehört das Bundesministerium für Gesundheit, das Robert Koch-Institut, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder das Gesundheitsamt.
- Das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen kann neben anderen Maßnahmen nach aktuellem Wissensstand helfen, die Virusverbreitung weiter einzudämmen. Mund-Nasen-Bedeckungen eignen sich für den privaten Gebrauch, wenn sich Personen in öffentlichen Bereichen aufhalten und die Abstandsregeln nicht immer leicht einzuhalten sind, z. B. beim Einkauf, in Apotheken oder in Bus und Bahn. Die Bedeckung schützt nicht die Trägerin oder den Träger, sondern das Gegenüber.

Alltagstipps für zu Hause

- **Einkaufstipps:** Günstig wäre es, wenn der Einkauf durch Helfer z.B. aus dem Familien- und Freundeskreis für Sie erledigt werden kann. Wenn Sie selbst einkaufen müssen, dann sollten Sie den Einkauf nicht so häufig erledigen wie sonst. Versuchen Sie Wege einzusparen. Manche Lebensmittelläden bieten einen Lieferservice.
- **Arztbesuche:** Gehen Sie bitte zum Arzt, wenn Sie sich krank fühlen – so wie sonst auch. Bei Ihrem Arzt können Sie vorher anrufen, um längere Wartezeiten zu vermeiden und damit das Infektionsrisiko zu minimieren. Einige Apotheken liefern ihnen gerne auch Medikamente aus.
- **Notfallmappe:** Legen Sie sich zu Hause eine Notfallmappe mit Ihrer Medikamentenliste, Krankenkassenkarte und Impfausweis bereit. Ebenfalls sollten sich die Telefonnummern von Ihrem Hausarzt, dem ärztlichen Bereitschaftsdienst (Telefonnummer 116 117) und Ihren Angehörigen darin befinden, ggf. die Patientenverfügung.
- **Bleiben Sie zu Hause.** Nur durch die räumliche Distanz und den nötigen Abstand zu anderen können Sie sich momentan wirksam schützen, denn einen Impfstoff gibt es noch nicht. Auch wenn es schwerfällt, schränken Sie Kontakte mit der Familie und Bekannten ein. Verzichten Sie auf den Besuch Ihrer Enkelkinder. Vermeiden Sie es, soweit wie möglich, nach draußen zu gehen. Bitten Sie Angehörige, Bekannte oder Personen aus der Nachbarschaft für Sie Einkäufe zu übernehmen oder Medikamente aus der Apotheke abzuholen. Falls Sie Kontakt zu positiv getesteten Personen hatten, sollten Sie sich an das Gesundheitsamt wenden.
- **Fehlen Ihnen noch Impfungen?** Die Ständige Impfkommission der Bundesregierung (STIKO) empfiehlt Menschen über 60 Jahren das Impfen von Pneumokokken, Grippe und Keuchhusten.

- **Bleiben Sie auch zu Hause in Bewegung.** Es gibt zahlreiche Übungen, die Sie zu Hause ausführen können, um Arme, Beine, Bauch und Rücken zu stärken. Nutzen Sie das schöne Wetter, um spazieren zu gehen. Das stärkt Ihre Abwehr. Halten Sie auch dort mindestens zwei Meter Abstand, wenn Sie Bekannte treffen. Auch die Arbeit im Garten ist ein guter Beitrag, um sich an frischer Luft zu betätigen und gesund zu bleiben. Es gibt zudem wertvolle Alltagsübungen, die sich sehr gut zu Hause durchführen lassen. Im Fernsehen oder dem Internet finden sich spezielle Seniorensportsendungen und entsprechende Bewegungsanleitungen.
- **Gesunde Ernährung.** Die Lebensmittelversorgung in Deutschland ist gesichert. Sie müssen also keine übermäßigen Vorräte anlegen. Dennoch sollten Sie Ihren Speiseplan so gestalten, dass Sie so wenig wie möglich zum Einkaufen gehen müssen. Hülsenfrüchte sowie (Vollkorn-)Reis und Nudeln können sehr gut gelagert werden, auch Milchprodukte sind im Kühlschrank gut haltbar. Kaufen Sie tiefgefrorenes Obst und Gemüse. Verzichten Sie auf den täglichen Gang zum Bäcker. Greifen Sie lieber zu einem geschnittenen (Vollkorn-)Brot, frieren Sie es ein und tauen Sie die Brotscheiben nach Bedarf auf. Vergessen Sie auch nicht, ausreichend zu trinken. Wasser und (ungesüßter) Tee sind besonders gut geeignet. Es wird empfohlen täglich rund 1,5 Liter zu trinken.
- **Bleiben Sie in Kontakt** mit Ihrer Familie, Freunden und Bekannten. Greifen Sie wieder öfter zum Telefon und schreiben Sie Briefe. Eine gute Möglichkeit ist auch ein Videotelefonat übers Internet. Mit Ihren Nachbarn können Sie sich über den Balkon hinweg oder durch das geöffnete Fenster unterhalten.
- **Seelische Gesundheit im Blick behalten.** Versuchen Sie hoffungsvoll zu bleiben und sich auf die positiven Dinge in Ihrem Alltag zu konzentrieren. Entspannungstechniken und Atemübungen können dabei helfen, Stress und innere Unruhe abzubauen. Über Sorgen und Ängste mit Angehörigen zu sprechen, kann helfen, damit diese Gefühle nicht überhandnehmen.
- **Vermeiden Sie unnötige Risiken.** Versuchen Sie unnötige Risiken zu vermeiden. Überlegen Sie z.B. ob es gerade jetzt notwendig ist, Gardinen zu waschen oder die Deckenlampe zu putzen und dabei einen Sturz von der Leiter zu riskieren.
- **Achten Sie auf vertrauenswürdige Hilfsangebote.** Auch in der aktuellen Situation ist Wachsamkeit vor "falschen Helfern" notwendig.

Beratungs- und Anlaufstellen in Erfurt

- **Corona-Hotline der Stadtverwaltung**
Die Corona-Hotline der Stadt Erfurt mit der Telefonnummer 0361 655-267662 ist derzeit zu folgenden Zeiten besetzt: Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr, Samstag und Sonntag jeweils von 10 bis 12 Uhr und 14 bis 15 Uhr. Bitte beachten Sie, dass sich die Zeiten ändern können.
- In Erfurt haben sich verschiedene **ehrenamtliche Initiativen** gebildet. Sie vermitteln Hilfe in Form von Einkäufen und Erledigungen bis hin zum Spaziergang mit dem Hund. Eine Liste finden Sie unter www.erfurt.de unter Topthema Coronavirus. Sie können auch bei der Corona-Hotline nachfragen.

- Hilfe bei Einsamkeit, Sorgen und Ängsten bietet auch die **Telefonseelsorge** unter der kostenfreien Nummer 088 - 111 0 111 oder 088 - 111 0 222
- Angehörige von und demenzerkrankte Personen können sich an die **Thüringer Alzheimer Gesellschaft** wenden: Telefonnummer: 0361 60 255 744
- **Das Krisentelefon vom Kontakt in Krisen e.V.** ist unter der Telefonnummer: 0361-34198501 erreichbar. Telefonische Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 9.00 Uhr-15.00 Uhr
- **Die Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige** im Amt für Gesundheit
 Telefonnummer: 0361 655-4235
 Telefonische Sprechzeiten: Dienstag 8:30 bis 11:30 Uhr und 13:30 bis 17:30 Uhr
 Freitag 8:30 bis 11:30 Uhr
- **Die Beratungsstelle für Behinderte/ Sport- und Bewegungsbetreuung** im Amt für Gesundheit
 Telefonnummer: 0361 655-4237
 Telefonische Sprechzeiten: Dienstag 14:30 bis 17:30 Uhr
 Freitag 9:30 bis 11:30 Uhr
- **Das Erfurter Pflegenetzwerk** im Amt für Soziales
 Telefonnummer: 0361 655-6350
 Telefonische Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 15:00 Uhr
 Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr
- **Die Thüringer Verbraucherzentrale**
 Verbraucherrechtsberatung mit kostenfreiem Rückrufservice/ Persönliche Beratung im Einzelfall (voraussichtlich ab Anfang/Mitte Mai): Terminvergabe unter der Telefonnummer: 0361-55514-0
 ⇒ Beratungsstelle der Verbraucherzentrale in Erfurt
 Anschrift: Willy-Brandt-Platz 1, 99084 Erfurt
 Öffnungszeiten (nach vorheriger Terminvergabe):
 Dienstag und Donnerstag: 10:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr
 Mittwoch und Freitag: 10:00 bis 13:00 Uhr
 ⇒ Kostenfreies Ratgebertelefon Ernährung
 Telefonnummer: 0361-555 1427
 Telefonische Sprechzeiten:
 Dienstag von 9:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 16:00 Uhr

Weitere Links

- Der Erfurter Senioren- und Pflegeratgeber der Stadtverwaltung bündelt diverse Hilfs- und Unterstützungsangebote. Hier: www.erfurt.de/ef121023
- Auf dem Erfurter Stadtportal unter www.erfurt.de finden Sie unter dem Topthema: Coronavirus wichtige Informationen und Hilfsangebote
- Das Thüringer Corona-Informationsportal enthält aktuelle Informationen der Landesregierung <https://corona.thueringen.de/covid-19-bulletin/>
- Die Thüringer Verbraucherzentrale stellt neben Antworten auf wichtige Alltagsfragen für Verbraucher während der Corona-Pandemie auch Informationen zur gesunden Ernährung bereit. Hier: <https://www.vzth.de/>
- Verlässliche Antworten und konkrete Informationen, wie Sie sich schützen und anderen helfen, können gibt es beim Bundesministeriums für Gesundheit unter: <https://www.zusammengegencorona.de/>
- Für ältere Menschen bietet die Deutsche Sporthochschule Köln ein speziell abgestimmtes Heimtraining an. Das Programm [ff100.de](https://www.ff100.de) ist hier <https://www.ff100.de/uebungs-highlights-fuer-zuhause/> abrufbar
- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellt unter: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> aktuelle und fachlich gesicherte Informationen rund um das Coronavirus und die Erkrankung COVID-19 bereit
- Das Online-Portal www.gesund-aktiv-aelter-werden.de hält neben Alltagsempfehlungen auch Merkblätter und Erklärvideos zum Thema Coronavirus bereit
- Das BAGSO-Internetportal www.wissensdurstig.de liefert z.B. aktuelle Informationen und Links für ältere Menschen zu kostenlosen Anleitungen für Videotelefonie mit Skype und WhatsApp

Impressum

Herausgeber | Landeshauptstadt Erfurt Stadtverwaltung

Redaktion | Amt für Gesundheit | Koordinierungsstelle Kommunale Gesundheitsförderung

E-Mail: gesunde-stadt@erfurt.de | Internet: www.erfurt.de

Bilder: pixabay.com