

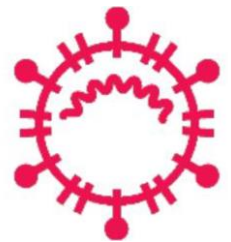


## COVID-19: Informationen und Ratschläge für ältere Menschen

Dieses Dokument bietet eine Anleitung und Ratschläge für ältere Menschen zu COVID-19. Es enthält grundlegende Informationen darüber, was COVID-19 ist, wie es verbreitet wird, Maßnahmen, die ergriffen werden können, um das Ansteckungsrisiko zu verringern, und was Sie tun sollten, wenn Sie medizinische Hilfe oder Unterstützung benötigen.

### Was ist COVID-19?

- COVID-19 oder "Corona-Virus" ist eine neue Krankheit, die 2019 erstmals aufgetreten ist.
- COVID-19 wurde das erste Mal in China festgestellt und hat sich bis Mitte März 2020 in über 100 Ländern weltweit ausgebreitet.
- COVID-19 verursacht eine Atemwegsinfektion.
- Die häufigsten Symptome von COVID-19 sind **Fieber, trockener Husten und Atemnot**. Einige Menschen können **Schmerzen, eine laufende Nase, Halsschmerzen oder Durchfall** haben und sind ohne weitere Diagnose mit klassischen Erkältungskrankheiten vergleichbar.
- Manche Menschen infizieren sich, entwickeln aber keine Symptome, ein Unwohlsein kann aber auftreten.
- **Die meisten Menschen (etwa 80%) erholen sich von COVID-19, ohne dass sie eine spezielle Behandlung benötigen.**
- Etwa 1 von 6 Personen wird sich ernsthaft unwohl fühlen und Atembeschwerden entwickeln.
- **Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzproblemen oder Diabetes haben ein höheres Risiko sich mit COVID-19 zu infizieren und bei Ausbruch der Erkrankung besteht eine erhöhte Sterbewahrscheinlichkeit.**
- **Menschen mit Fieber, Husten und Atembeschwerden sollten unbedingt medizinische Hilfe aufsuchen.**



## Wie wird COVID-19 verbreitet?

- Menschen können sich mit COVID-19 von anderen, die das Virus haben, durch eine sog. **Tröpfcheninfektion** anstecken. **Durch feinste Speichel- oder Schleimtröpfchen, die beim Sprechen, Husten und Niesen freigesetzt werden, kann die Krankheit übertragen werden.**
- Die Krankheit verbreitet sich von Mensch zu Mensch durch kleine Tröpfchen aus der Nase oder dem Mund, wenn zum Beispiel eine Person mit dem Virus hustet oder niest.
- Menschen können sich mit COVID-19 anstecken, wenn:
  1. ...jemand mit dem Virus hustet oder niest und Tröpfchen auf Gegenständen und Oberflächen landen. Wenn andere Personen diese Oberflächen berühren und dann ihren Mund, ihre Nase oder ihre Augen berühren, können sie sich infizieren.
  2. ...jemand mit dem Virus hustet oder niest und eine andere Person, diese Tröpfchen einatmet.
  3. ...jemand mit dem Virus hustet oder niest und seine Hand anschließend Nase, Augen oder Mund berühren, die dann wiederum von einer dritten Person berührt werden.



## Wie kann ich mich schützen?

Es gibt einige grundlegende Dinge, die jeder tun kann, um das Risiko, sich mit COVID-19 anzustecken, zu verringern:

- **Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife.** Sie sollten Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang waschen, einschließlich der Handflächen und Handrücken, zwischen den Fingern, zwischen den Fingerspitzen und zwischen den Nägeln.
- Sollten Sie keinen Zugang zu Wasser und Seife haben, nutzen sie zur Säuberung ihrer Hände die sogenannten *Feuchttücher*. Die Nutzung muss ebenfalls mindestens 20 Sekunden lang erfolgen.
- Nach Möglichkeit flüssige Seife und Einmal-Handtücher verwenden. Heißes Wasser bietet keinen Vorteil und schadet der Haut.
- **Vermeiden Sie es, Ihre Augen, Nase und Mund zu berühren**, insbesondere, wenn Sie sich nicht die Hände gewaschen haben.
- Achten Sie darauf, dass Sie in ein Gewebe, möglichst Einweg-Taschentücher, husten oder niesen. Entsorgen sie diese umgehend. Wenn Sie kein Taschentuch zur Hand haben, husten oder niesen Sie in den Ellenbogen. Waschen Sie dann sofort Ihre Hände gründlich.
- Halten Sie einen Abstand von mindestens 2 Metern zu jedem, der hustet oder niest, ein.
- **Bleiben Sie zu Hause und halten Sie Abstand von anderen Menschen**, wenn Sie sich mit Fieber, Husten oder Atemnot unwohl fühlen.
- Versuchen Sie, Informationen über Orte zu finden, die von COVID-19 betroffen sind, und vermeiden Sie es, diese Orte aufzusuchen.
- Vermeiden Sie große Gruppen und Ansammlungen von Menschen, zum Beispiel gesellschaftliche Veranstaltungen, Gemeindeversammlungen und kulturelle Aktivitäten.
- Vermeiden Sie, den Händedruck und die Umarmung anderer Personen.



- **Tragen Sie nur dann eine Maske, wenn Sie krank sind oder wenn Sie jemanden betreuen, der krank ist.** Masken sind nicht sehr nützlich, um Sie vor einer Infektion zu schützen. Es gibt inzwischen weltweit einen Mangel an Masken, also verwenden Sie nur dann eine Maske, wenn Sie notwendig ist.
- Wenn Sie eine Maske verwenden, waschen Sie vor dem Aufsetzen, nach dem Berühren der Maske, während Sie sie tragen, und nach dem Abnehmen und Wegwerfen der Maske die Hände.
- Einwegmasken sollten nur einmal getragen werden, und es sollten nicht mehrere Masken gleichzeitig getragen werden. Die Masken sollten abgenommen und ersetzt werden, sobald sie feucht sind.

## Wie habe ich meine Gesundheit im Blick?

Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen, insbesondere Bluthochdruck, Diabetes und Herzerkrankungen, werden häufiger ernsthaft an COVID-19 erkranken als jüngere Menschen. Es ist wichtig, dass Sie sich um Folgendes kümmern:



- Überprüfen Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand, einschließlich aller spezifischen Bedingungen, die Sie bereits haben.
- Wenn Sie bereits an einer Vorerkrankung leiden, ist es besonders wichtig, alles zu tun, um das Infektionsrisiko zu verringern, z.B. sich die Hände zu waschen, große Menschenansammlungen zu vermeiden und sich von kranken Menschen fernzuhalten.

### 1. Medikamente

- Es ist wichtig, dass Sie auch bei Unwohlsein weiterhin alle Medikamente einnehmen, die Ihnen ihr Arzt verschrieben hat.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie ausreichend Medikamenten in Ihrer Hausapotheke haben. Wenn Sie sich unwohl fühlen, bitten Sie eine/n FreundIn, ein Familienmitglied oder eine Pflegekraft, Medikamente für Sie zu besorgen.

### 2. Diabetes

- Menschen mit Diabetes sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt. Wenn Sie Diabetes haben, nehmen Sie weiterhin Ihre Medikamente ein, überwachen Sie Ihren Blutzuckerspiegel genau und suchen Sie bei Fieber, Husten oder Atemnot unbedingt ärztliche Hilfe auf.

### 3. Asthma

- Menschen mit Asthma sollten ihre(n) Inhalator(en) weiterhin wie gewohnt benutzen.
- Wenn Sie glauben, dass sich Ihr Asthma verschlimmert oder Sie Fieber, Husten oder Atemnot haben, suchen Sie ärztliche Hilfe auf.

### 4. Krebs

- Menschen mit Krebserkrankungen sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, insbesondere bei Krebserkrankungen, die das Immunsystem beeinträchtigen und Menschen, die sich einer Behandlung, einschließlich einer Chemotherapie, unterziehen.

- Wenn Sie an Krebs erkrankt sind, ist es wichtig, dass Sie die beschriebenen Schritte penibel einhalten, um Ihr Risiko, sich mit COVID-19 zu infizieren, zu verringern. Wenn Sie sich mit Fieber, Husten oder Kurzatmigkeit unwohl fühlen, suchen Sie ärztliche Hilfe auf.

### Was ist, wenn ich Hilfe oder Unterstützung von anderen benötige?

- Wenn Sie zu Hause bleiben müssen oder an Ihr Zuhause gebunden sind, bitten Sie FreundInnen, NachbarInnen, Familie oder BetreuerInnen um Unterstützung. Wichtig ist, dass auch dieser Personenkreis die Vorsichtsmaßnahmen, insbesondere die des Händewaschens, einhält.
- Bitten Sie FreundInnen, NachbarInnen, Familie oder BetreuerInnen um Hilfe:
  1. Abholen von Medikamenten
  2. Kauf von Lebensmitteln
  3. Aufgaben rund um das Haus
  4. Informationen zu COVID-19 erhalten
  5. Informationen darüber erhalten, wo und wie man medizinische Hilfe erhält
  6. Anfahrt zu einer Gesundheitseinrichtung
- Stellen Sie sicher, dass FreundInnen, NachbarInnen, Familie oder BetreuerInnen wissen, dass Sie sich unwohl fühlen und halten Sie telefonischen Kontakt oder hinterlassen zum Beispiel eine schriftliche Nachricht an der Wohnungstür.
- Bitten Sie FreundInnen, NachbarInnen, Familie oder BetreuerInnen, Sie nicht zu besuchen, wenn Sie sich unwohl fühlen, insbesondere mit Fieber, Husten oder Atemnot, bis Sie einen ärztlichen Rat erhalten haben, es sei denn, Sie benötigen dringend deren Hilfe.



### Wo kann ich medizinische Hilfe erhalten?

- Es gibt derzeit keinen Impfstoff oder ein Medikament zur Heilung von COVID-19. Es wird aber an der Entwicklung eines Impfstoffes gearbeitet.
- **Bei Symptomen und Unwohlsein kann medizinische Hilfe geleistet werden.** Die meisten Menschen, die sich mit COVID-19 infizieren, werden sich mit ärztlicher Unterstützung erholen.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, geraten Sie nicht in Panik und ignorieren Sie auch nicht Ihren Zustand. **Suchen Sie medizinische Hilfe:**
  1. Wenden Sie sich **telefonisch an Ihren Hausarzt** oder wählen Sie die **116117 (die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes)**, wenn Sie die Sorge haben, sich mit dem Coronavirus infiziert zu haben.
  2. Hier finden Sie eine weitere Auswahl von Hotlines, die bundesweit zum Thema Coronavirus informieren:
    - **Unabhängige Patientenberatung Deutschland** - 0800 011 77 22
    - **Bundesministerium für Gesundheit (Bürgertelefon)** - 030 346 465 100
    - **Allgemeine Erstinformation und Kontaktvermittlung** - Behördennummer 115 ([www.115.de](http://www.115.de))



- **Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte** - Fax: 030 / 340 60 66  
– 07 info.deaf@bmg.bund(dot)de / [info.gehoerlos@bmg.bund\(dot\)de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund(dot)de)
- **Gebärdentelefon (Videotelefonie)** - <https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/>

- Wenn Sie an COVID-19 ernsthaft erkranken, müssen Sie in ein Krankenhaus eingewiesen werden.
- **Halten Sie sich über die Gesundheits- und Vorbeugemaßnahmen Ihres Wohnortes durch die örtliche Zeitung oder Radio auf dem Laufenden.** Die Maßnahmen variieren von Stadt zu Stadt und von Bundesland zu Bundesland.
- **Vergewissern Sie sich, dass Sie und Ihre Familie, NachbarInnen, FreundInnen oder BetreuerInnen wissen, wohin Sie sich bei Fieber, Husten oder Atemnot wenden können.** Wo Sie am besten Hilfe erhalten, hängt davon ab, wo Sie wohnen und welche Einrichtungen Ihnen zur Verfügung stehen. Versuchen Sie, diese Informationen im Voraus zu finden, damit Sie vorbereitet sind und wissen, was zu tun ist, falls Sie sich unwohl fühlen.

**Bitte denken Sie daran:** COVID-19 ist eine schwere Erkrankung, aber es gibt Maßnahmen, die wir alle treffen können, um uns und andere zu schützen. Es ist wichtig, den Vorsichtsmaßnahmen zu folgen, aber es besteht kein Grund zur Panik.

Diese Richtlinien basieren auf den globalen Empfehlungen der WHO zu COVID-19. Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses](http://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses)

[www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>