

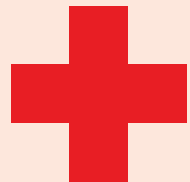
#füreinander: Unsere Hilfe in der Corona-Krise

Unsere Angebote für Sie: Sie wollen helfen oder benötigen Hilfe? Melden Sie sich bei uns!

In Krisenzeiten benötigen viele Menschen Hilfe und viele Menschen möchten helfen – so auch in der momentanen Corona-Krise. Wir bringen Hilfesuchende und Hilfebietende zusammen.

Unsere Nachbarschaftshilfe für Sie

Wenn Sie jemanden kennen oder vielleicht selbst in der aktuellen Lage Hilfe benötigen, wenden Sie sich gerne an uns. Wir übernehmen den Einkauf, den Gang zur Apotheke, gehen auch mit dem Hund Gassi oder erledigen, was sonst zu erledigen ist.



#füreinander

Ihre Hilfe in Zeiten der Krise

Sie haben Zeit und möchten helfen? Sprechen Sie uns an. Gemeinsam finden wir eine Möglichkeit, wie und wo Sie aktiv werden können.

Wir brauchen zum Beispiel Hilfe in folgenden Bereichen:

- Unterstützung von Risikogruppen (bspw. Einkaufsservice und andere Erledigungen)
- Betreuungshelfer*innen/Ansprechpartner*innen
- Logistikhelfer*innen bei DRK-Einsätzen (etwa Auf- und Abbau)
- „Hilfsköche/Hilfsköchinnen“
- Und ganz besonders suchen wir auch Helfer*innen mit medizinischen Vorkenntnissen!
- u.v.m.

Sie erreichen uns unter:

Team DRK-Nachbarschaftshilfe

Tel.: 069 – 71 91 91 35 oder 069 – 400 501 431

E-Mail: helfer@drkfrankfurt.de

**DRK Bezirksverband
Frankfurt am Main e.V.**

Nachbarschaftshilfe

Seilerstraße 23

60313 Frankfurt

Tel.: 069 – 71 91 91 35 oder 069 – 400 501 431

E-Mail: helfer@drkfrankfurt.de

Datum: 03.2020

DRK-Nachbarschaftshilfe

In Zeiten von Corona – Informationen und Hilfestellungen



Fragen und Antworten zum Coronavirus SARS-CoV-2

Wer ist besonders gefährdet?

Obwohl schwere Verläufe auch bei Personen ohne Vorerkrankung auftreten können, haben die folgenden Personengruppen ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe:

+ **Ältere Personen** (mit stetig steigendem Risiko für einen schweren Verlauf ab etwa 50 bis 60 Jahren)

+ **Raucher**

+ **Personen mit bestimmten Vorerkrankungen:**

- des Herzens (z. B. koronare Herzerkrankung),
- der Lunge (z. B. Asthma, chronische Bronchitis),
- Patient*innen mit chronischen Lebererkrankungen,
- Patient*innen mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit),
- Patient*innen mit einer Krebserkrankung,
- Patient*innen mit geschwächtem Immunsystem (z. B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder durch Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr schwächen, wie z. B. Cortison).

Die Unterschiede zwischen COVID-19, Erkältung und Grippe

	COVID-19	Erkältung	Grippe	Symptome
Fieber	●●●●	●	●●●●	●●●● häufig
Müdigkeit	●●	●●	●●●●	●●●● häufig
Husten	●●●● ¹⁾	●●●	●●●● ¹⁾	●●●● häufig
Niesen		●●●●		●●●● wenig
Gliederschmerzen	●●	●●●●	●●●●	●●●● manchmal
Schnupfen	●	●●●●	●●	●● manchmal
Halsschmerzen	●●	●●●●	●●	●● manchmal
Durchfall	●		●● ²⁾	●● selten
Kopfschmerzen	●●	●	●●●●	●●●● häufig
Kurzatmigkeit	●●			●●●● häufig

1) trockener Husten

2) bei Kindern

Gemäß aktuellen Angaben des ärztlichen Bereitschaftsdienstes nach Quellen der WHO und CDC / Stand 03.2020.

Was sollten Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf beachten:

→ Besonders wichtig ist die größtmögliche Minderung des Risikos einer Infektion, zum Beispiel durch allgemeine Verhaltensregeln (Hände waschen, Abstand halten zu Erkrankten) und weitere Maßnahmen der Kontaktreduktion.

→ Zu Hause bleiben, wann immer möglich; Zimmer regelmäßig lüften.

→ Häufig und gründlich Hände waschen (auch Kinder und Jugendliche).

→ Husten und Niesen nur in ein Papiertaschentuch oder in die Armbeuge (auch Kinder und Jugendliche).

→ Einmal-Taschentücher verwenden und diese nach jedem Gebrauch in einem Mülleimer entsorgen.

→ Kein Händeschütteln, keine Umarmungen/Wangenkuss.

→ Nicht mit den Händen an Nase, Mund und Augen fassen (vor allem nach Festhalten an Griffen in Bussen oder Benutzen von Türgriffen, die von vielen angefasst werden, aber auch zu Hause).

→ Smartphone, Handy, Tablet etc. regelmäßig reinigen/desinfizieren.

→ Grundsätzlich nur eigene Gläser und Besteck benutzen, Menschenansammlungen konsequent meiden, nicht notwendige Reisen absagen oder verschieben.

→ Möglichst nur für Versorgungsgänge rausgehen; Abstand von 1,5 bis 2 m zu anderen Personen halten.

→ Private Kontakte auf das Notwendigste reduzieren bzw. Möglichkeiten ohne direkten/persönlichen Kontakt nutzen (Telefon, Internet etc.).

→ Risikogruppen durch Familien- und Nachbarschaftshilfe versorgen; aktiv Hilfsangebote machen oder diese wahrnehmen.

→ Umgang mit Erkrankten im Haushalt festlegen (Schlafen und Aufenthalt in getrennten Zimmern; Mahlzeiten getrennt einnehmen; räumliche Trennung von Geschwisterkindern), gemeinschaftliche Treffen/Aktivitäten absagen (Vereine, Sportgruppen, private Feiern).

Darauf sollten Sie beim Praxisbesuch achten:

Es ist besonders wichtig, dass Sie immer zuerst Ihre Arztpraxis anrufen oder eine E-Mail senden, wenn Sie in Sorge sind, dass Sie sich mit dem Virus infiziert haben könnten. **Gehen Sie bitte nicht unaufgefordert hin!**

So ersparen Sie sich auch unnötige Wege. Geben Sie der Praxis am Telefon oder in Ihrer E-Mail alle erforderlichen Informationen, etwa zu einem Kontakt mit einer positiv getesteten Person oder zu einem Aufenthalt in einer Region mit vielen Fällen mit dem Coronavirus. Die Praxis kann Ihnen dann auch mitteilen, an wen Sie sich am besten wenden, beispielsweise um sich testen zu lassen.

Wenn Sie dann einen Termin erhalten haben, meiden Sie auf dem Weg dorthin möglichst den Kontakt zu anderen Personen. So schützen Sie sich und andere.

Und noch eine Bitte: Nehmen Sie in der Praxis Rücksicht. Beachten Sie die Anweisungen des Praxispersonals sowie die Hinweisschilder, etwa auf getrennte Eingänge oder Wartezimmer für Menschen mit Verdacht auf das Coronavirus.

Quellen:

<https://www.cdc.gov>

<https://www.116117.de>

<https://www.infektionsschutz.de>

<https://www.rki.de/DE>

Wichtige Kontakte:

0800 / 011 77 22

Unabhängige Patientenberatung

030 / 340 60 66 – 03

Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention

0800 / 555 46 66

Hotline Coronavirus Land Hessen, 08:00 – 20:00 Uhr

0611 / 32 111 000

Bürgertelefon der hessischen Landesregierung

116 117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

112

Dringender medizinischer Notfall