

Germersheim, 17.03.2020

## **Kreisverwaltung Germersheim gibt Handlungsempfehlungen für die Zeit der Corona-Ausbreitung**

Derzeit werden im Rahmen der Ausbreitung des Corona-Virus viele Maßnahmen ergriffen, die vielfach zu Verunsicherung und Sorge führen. „Ich weise ausdrücklich darauf hin: In den allermeisten Fällen verläuft eine Infektion mit dem Coronavirus harmlos, manchmal unbemerkt oder mit nur sehr geringen Symptomen. Kinder sind nach den aktuellsten Erkenntnissen sogar wenig gefährdet, sind aber - wie wir alle - mögliche Überträger des Virus. Alle Maßnahmen, die jetzt ergriffen werden, basieren unter anderem auf den Erfahrungen, die beispielsweise aus anderen Ländern gewonnen wurden, in denen die Sterblichkeitsrate, vor allem bei den gefährdeten Personenkreisen, aufgrund von Corona-Erkrankungen bereits um ein Vielfaches höher ist als in Deutschland“, betont Landrat Dr. Fritz Brechtel.

Ziel aller Anstrengungen ist es, die Verbreitung des Virus zu verlangsamen, also die Kurve der Ausbreitung flach zu halten. „Je langsamer sich der Virus verbreitet, desto weniger Personen werden auf einmal an ihm schwer erkranken. Wir müssen unser Gesundheitssystem unbedingt dauerhaft aufrechterhalten, also die Erkrankungswelle verlangsamen. Je mehr Personen auf einmal schwer erkranken, desto mehr Betten werden in den Kliniken gebraucht, desto eher stößt das Gesundheitssystem an seine Grenzen“, so Brechtel. Er appelliert an alle, insbesondere zum Schutz der geschwächten, vorerkrankten und alten Menschen mitzuhelfen, die Verbreitung zu verlangsamen. Dies kann gelingen, wenn wir uns alle der Situation vollumfänglich bewusstwerden und uns an Hygienetipps halten und unsere sozialen Kontakte auf ein notwendiges Maß beschränken:

Zu den **Hygienetipps** gehören ganz besonders:

- **Viren auf Oberflächen** – Passen Sie auf, was Sie anfassen. Türklinken, Fahrstuhlknöpfe oder Handläufe möglichst nicht mit der Hand berühren. Vermeiden Sie es auch, sich mit ungewaschenen Händen an Ihren Mund, die Nase oder Ihre Augen zu fassen.
- **Husten und Niesen** – immer in die Ellenbeuge, nicht in die Hand. Benutzen Sie Einmal-Papiertücher. Wenn Sie sich krank fühlen, bleiben Sie zu Hause.
- **Abstand halten** – vermeiden Sie Körperkontakt und halten Sie, wo es möglich ist, Abstand. Eineinhalb Meter sind ausreichend. Vermeiden Sie Händeschütteln oder Umarmungen und verzichten Sie auf Veranstaltungen oder Freizeitangebote, bei denen Sie mit einer Ansammlung von mehreren Menschen konfrontiert werden.
- **Hände waschen** – 20 Sekunden einseifen und saubere Handtücher oder Einmaltücher verwenden.

Hamsterkäufe muss niemand tätigen, wenngleich es ratsam ist einige haltbare Lebensmittel auf Vorrat zu kaufen, um die Zahl der wöchentlichen Einkäufe zu reduzieren. Zu den Risikogruppen zählen vor allen Dingen ältere Menschen sowie Menschen mit Vorerkrankungen.

### **Häusliche Quarantäne**

Auch für all jene, die sich in häuslicher Quarantäne befinden oder sich beispielsweise als Rückkehrer aus einem Krisengebiet (Ski-Urlaub) in eine freiwillige, 14-tägige Quarantäne begeben hat, hier einige weitere Verhaltenstipps:

- Schaffen Sie sich eine **Tagesstruktur** und setzen Sie sich Ziele, wie Sie Ihre Zeit füllen können (Tagebuchschreiben, Lesen ...)
- Bitten Sie **Freunde oder Nachbarn** darum, Ihre Einkäufe zu erledigen oder sich um den Ausgang mit dem Hund zu kümmern.
- Bleiben Sie **körperlich aktiv** und machen Sie Sportübungen, die Sie zu Hause tätigen können. Sie können es auch mit Entspannungsübungen versuchen.
- Seien Sie kritisch und nehmen Sie nicht jede Information für bare Münze. Versuchen Sie Ihren **Medienkonsum** bewusst zu gestalten und setzen Sie sich zum Beispiel feste Zeiten, zu denen Sie sich mit dem Thema Corona auseinandersetzen.

Lesenswert sind die folgenden Broschüren des „Bundesamtes für Bevölkerungsschutz“ ([www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)): „Häusliche Quarantäne“ oder „Tipps für Eltern“.

Informationen zu ziemlich allen Fragen rund um das Thema Coronavirus gibt es auch auf der Homepage der Kreisverwaltung unter [www.kreis-germersheim.de/coronavirus](http://www.kreis-germersheim.de/coronavirus). Hier befinden sich neben zahlreichen Hinweisen und Informationen auch Verlinkungen auf zuverlässige Quellen wie das Robert-Koch-Institut. Aktuell informiert Landrat Dr. Fritz Brechtel mehrfach täglich über sein Facebook-Profil unter [www.facebook.com/landratbrechtel](http://www.facebook.com/landratbrechtel).

Landrat Dr. Fritz Brechtel ruft zur Besonnenheit, zu Verständnis und Rücksicht auf, damit gemeinsam diese noch unabsehbare Infektionswelle gut überstanden wird: „Wir sind uns bewusst, dass wir in einer Zeit leben, die wir in dieser Form als Gesellschaft noch nie erlebt haben. Daher haben auch Gefühle ihre Berechtigung, die mit Sorge, Angst oder anderen starken Emotionen verbunden sind. Akzeptieren Sie diese Gefühle und seien Sie versichert, dass wir gemeinsam die Krise gut überstehen können, wenn wir uns mutig, zuversichtlich und besonnen den Herausforderungen stellen.“