



## Neues Corona-Virus

### Empfehlungen für Familien, die betreuen und pflegen

Welche Menschen sind besonders gefährdet?

Menschen ab 65 Jahre sind besonders gefährdet.

Sie werden oft schwer krank.

Auch Menschen mit diesen Krankheiten sind gefährdet:

- Hoher Blutdruck
- Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Krankheiten von Herz und Kreislauf
- Krankheiten der Atemwege Zum Beispiel: Asthma
- Krankheiten und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Krebs

Wann ist ein Mensch ansteckend?

Ein Mensch kann andere anstecken:

- Wenn er krank ist.  
Also wenn der Mensch fest hustet und hohes Fieber hat.
- Kurz bevor er krank wird.
- Wenn Sie angesteckt wurden, sind Sie nicht sofort krank.  
Es kann bis zu 14 Tage dauern, bis Sie krank werden.
- Wie merke ich, dass ich krank bin?

Häufige Krankheits-Zeichen sind:

- Fieber
- Husten
- Mühe beim Atmen
- Lungen-Entzündung

Führen Sie einen Haushalt mit einer gefährdeten Person?

Bleiben Sie zu Hause.

Arbeiten Sie wenn möglich zu Hause.

Befolgen Sie die Hygiene- und Verhaltens-Regeln des Bundes.

Rufen Sie den Arzt an

wenn Sie die Symptome bei sich feststellen

oder bei der Person im Ihrem Haushalt.

Nehmen Sie Unterstützung an.

Sie können der Pro Senectute anrufen.

Telefon 058 591 15 15

Oder einer anderen Institution.

Auch im Internet gibt es Hilfe:

[www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

[www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch)

Sie wissen nicht, wie Sie das Internet bedienen können?

Dann fragen Sie jemanden

damit der Ihnen helfen kann.

Lassen Sie andere für sich einkaufen.

Sie können Lebensmittel aber auch über das Telefon

oder über das Internet bestellen.

Und nach Hause liefern lassen.

Reden Sie mit anderen Menschen.  
Erzählen Sie Ihrer Familie, Freunden oder Bekannten  
wie es Ihnen geht.  
Sie können das am Telefon  
am Computer machen.

Haben Sie Sorgen und Ängste?  
Telefonieren Sie mit der Dargebotenen Hand.  
Telefon 143

Brauchen Sie Hilfe von der Spitex?  
Oder von der Pro Senectute?  
Die Spitex und die Pro Senctute  
kommen zu Ihnen nach Hause.

Müssen Sie oder muss die von Ihnen betreute Person zum Arzt?  
Dann müssen Sie sich zuerst am Telefon anmelden.  
Ist es ein Notfall?  
Dann rufen Sie die Telefon-Nummer 144 an.

Wenn Sie zum Arzt gehen müssen  
benützen Sie bitte nicht den Bus, den Zug oder das Tram.

Wenn Sie als betreuende Person selber krank werden?  
Gibt es dann Personen, die für Sie pflegen können?  
Schreiben Sie auf

- Welche Unterstützung braucht die betreute Person?
- Welche Angehörigen müssen gefragt werden?
- Namen und Telefon-Nummer des Arztes
- Welche Medikamente muss die betreute Person nehmen?

Wo gibt es weitere Informationen zum Corona-Virus?  
Im Internet auf der Seite des Bundesamtes für Gesundheit.  
Man sagt auch einfach BAG.

Das ist die Internet-Seite in Leichter Sprache:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/leichte-sprache.html>

Und [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

Sie können dem BAG auch anrufen:

Telefon 058 463 00 00

Sie können am Tag und in der Nacht anrufen.

Übersetzt von:

Richard Lehner, Netzwerk Lehner GmbH, Rorschach