



	bei Bedarf Hilfe in Anspruch nehmen	Selbstfürsorge
Alltag gestalten	Informationen auswählen	Kontakte halten
Schutz- maßnahmen beherzigen		Mitmenschen helfen

Mit dem Coronavirus leben – Gesundheitstipps für den Alltag



Mit dem Coronavirus leben – Gesundheitstipps für den Alltag

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Ausbreitung des Coronavirus hat das private und öffentliche Leben von jetzt auf gleich einschneidend verändert.

Für die einen bringt die aktuelle Situation Entschleunigung, neuartige Formen der Hilfsbereitschaft, das Verlassen eingefahrener Wege und neue Alltagsherausforderungen mit sich.

Für andere aber bedeutet sie auch Sorgen: Sorgen um Angehörige, die nicht besucht werden können, Sorgen um den Arbeitsplatz, Sorgen um fehlende Kinderbetreuung, Sorgen um die eigene Gesundheit, sowohl was eine mögliche Erkrankung an COVID-19 angeht, als auch Sorgen über bereits bestehende Erkrankungen, die während der Corona-Lage als besonders belastend erlebt werden. Diese Sorgen sind vollkommen normal, können aber unter Isolationsbedingungen größer und psychisch belastender werden.

Deshalb ist es wichtig, dass alle Bürgerinnen und Bürger in der jetzigen Lage gut auf sich selbst und auf ihre Mitmenschen achten.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen Tipps geben, wie Sie gesund durch diese Zeit der ungewohnten Kontakteinschränkungen und veränderten Lebensbedingungen kommen.



Informieren – richtig und dosiert

Bei einer neuartigen Pandemie ist das Informationsbedürfnis über Erkrankung, persönlichen Schutz und soziale Folgen groß.

Um sich auf die Anforderungen der aktuellen Corona-Pandemie einstellen zu können, ist es wichtig, sich bei vertrauenswürdigen Quellen zu informieren.

Geprüfte Informationen zu Abstands- und Hygieneregeln sowie weiteren Schutzmaßnahmen finden Sie zum Beispiel auf den Seiten www.zusammengegencorona.de, www.infektionsschutz.de/coronavirus oder den Seiten der Landesministerien und Gesundheitsämter (siehe Link- und Telefonverzeichnis).

Auch Kinder sollten angemessen über die aktuelle Lage informiert werden. Kindgerechte Informationen erhalten Sie beispielsweise auf www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf oder www.kindergesundheit-info.de/coronavirus-elterninformationen




Ständiges Surfen, Pushnachrichten auf dem Handy oder ständig laufende Nachrichtensendungen zur Corona-Pandemie können zu Stress führen und schon vorhandene Sorgen verstärken.



Mit Kontaktbeschränkungen umgehen

Heimarbeit, Kontaktbeschränkungen oder gar häusliche Quarantäne führen automatisch zu einer starken Verringerung gewohnter sozialer Kontakte, die für Menschen – gerade in unsicheren Zeiten – ein Schlüssel zu Wohlbefinden und Sicherheit sind. Den Abstand zu wahren, sich nicht im persönlichen Gespräch über Sorgen austauschen zu können, sind daher aktuell mit die größten Herausforderungen für alle Bürgerinnen und Bürger.



Insbesondere für ältere alleinstehende Menschen und Personen mit Vorerkrankungen ist es wichtig, sich in dieser Situation auf Beziehungen und Hilfe verlassen zu können. Ein regelmäßiger Anruf, eine E-Mail, ein Foto, ein Lied vor dem Haus, Kochen per Skype oder ein klassischer Brief können viel bewirken und Nähe zeigen.

In vielen Nachbarschaften gibt es zurzeit eine Welle der Hilfsbereitschaft mit gegenseitiger Unterstützung, etwa das Angebot an ältere Nachbarn, Einkäufe oder Erledigungen zu übernehmen. Diese Art der Unterstützung kommt nicht nur den Menschen zugute, die diese Hilfe empfangen: Auch bei den Helfenden selbst stellen sich positive Gefühle ein, weil sie etwas Sinnvolles zum sozialen Miteinander beitragen können.

Wer helfen möchte, findet hier neben vielen regionalen Initiativen eine Plattform:
www.wirgegencorona.com/
#Learn-More



Den Alltag gestalten

Menschen in Quarantäne, im Homeoffice oder bei Kurzarbeit verbringen viel Zeit zu Hause. Wenn sich die gewohnte Lebensführung verändert und Zukunftsängste oder drohende Erkrankung den Alltag begleiten, leidet das seelische Gleichgewicht und es fällt schwer, nicht in das sogenannte „schwarze Loch“ zu fallen.

Damit es gar nicht erst dazu kommt, hilft es, tägliche Routineabläufe mit festen Zeiten für Arbeit, Sport, Entspannung, gemeinsamen Mahlzeiten und ausreichend Schlaf zu verabreden. Klare Strukturen helfen dabei, innere Stabilität zu bewahren.

Körperliche und seelische Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Denken Sie daher daran, in Bewegung zu bleiben, auch wenn Ihnen nicht danach ist. Studien deuten darauf hin, dass Menschen, die in Bewegung bleiben, häufig besser mit der aktuellen Lage zurechtkommen.

Auch wer das Haus nicht verlassen darf, kann sich fit halten. Viele Sport-, Entspannungs- und Fitnesskurse werden derzeit kostenlos online angeboten. Informationen und Angebote finden Sie unter anderem auf den Internetseiten des Landessportbundes **www.lsb.nrw/unsere-themen/bewegt-gesund-bleiben-in-nrw/zusammenruecken-mal-anders**, von Fitnessstudios und einzelnen Krankenkassen.

Arztbesuche und notwendige Behandlungen nicht aus Sorge vor Ansteckung meiden

Hilfe in Anspruch nehmen

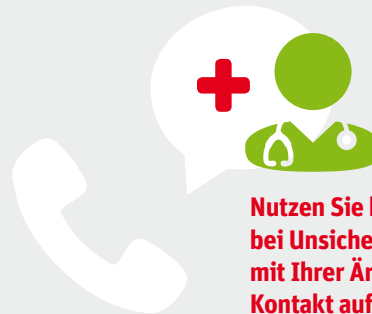
Wenn es Ihnen trotz aller Bemühungen nicht gelingt, sich von den aktuellen Alltags- und Zukunftssorgen zu befreien und Sie beispielsweise durch anhaltende Schlafstörungen, Erschöpfungssymptome oder Panikgefühle belastet sind, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen.

Hausärztinnen und Hausärzte, ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Ambulanzen der Kliniken und psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Stadt oder Region sind bei psychischen Belastungen während der Krise geeignete erste Anlaufstellen.

Medizinische Behandlungen fortführen

Viele Menschen meiden derzeit aus Sorge vor Ansteckungen den Besuch in einer Praxis. Doch medizinisch notwendige Behandlungen wie beispielsweise die Einstellung von Diabetes oder Bluthochdruck müssen weitergeführt und sollten nicht ohne Absprache mit dem behandelnden Arzt aufgeschoben werden.

**Arztbesuche
und notwendige
Behandlungen
nicht aus Sorge
vor COVID-19
vermeiden!**



Nutzen Sie bei Bedarf oder bei Unsicherheit die Möglichkeit, mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Kontakt aufzunehmen!

Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt können Sie vertrauen. Rufen Sie dort an und entscheiden Sie mit ihr oder ihm gemeinsam, ob Sie in die Praxis kommen müssen oder ob der Besuch noch verschoben werden kann.

Außerhalb der Praxiszeiten steht bei Gesundheitsbeschwerden der ambulante ärztliche Notdienst unter 116 117 zur Verfügung. Patientinnen und Patienten können am Telefon eine erste Einschätzung erhalten, wie dringlich sie behandelt werden müssen – und je nachdem in eine Praxis oder eine Klinik vermittelt werden. In lebensbedrohlichen Notfällen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, in denen jede Minute zählt, ist stets die Notrufnummer 112 zu wählen.

Achten Sie auf sich und Ihre Angehörigen!

Information und Beratung

Empfehlenswerte Links

www.zusammengegencorona.de

www.infektionsschutz.de/coronavirus

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html

www.bbk.bund.de/DE/Home/home_node.html

eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html

www.land.nrw/corona

www.mags.nrw/coronavirus

www.mkffi.nrw/corona-aktuelle-informationen-fuer-eltern

www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/finanzielle-hilfen

www.gesundmachtschule.de/eltern/ratgeber-corona

Beratungstelefone

Bürgertelefon zum Corona-Virus NRW: 0211 9119 1001

Patientenberatung der Ärztekammer Nordrhein: 0211 4302 2500

Telefonseelsorge: 116 123

Info-Telefon Depression: 0800 33 44 533

#Corona Krisen-Hotline für Alleinerziehende: 0201 82 774 799

Elterntelefon: 0800 111 0 550

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 0800 0116 016

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein, Stabsstelle Kommunikation/
Gesundheitsberatung, Ausschuss Prävention und Gesundheitsförderung,
Telefon: 0211/4302-2030/-2031.

www.aekno.de/wissenswertes/coronavirus/informationen-fuer-buergerinnen-und-buerger

Stand: Mai 2020