



**bei Bedarf
Hilfe in Anspruch
nehmen**

Selbstfürsorge

Alltag gestalten

Grippe-
schutzimpfung

Kontakte halten

AHA-Regeln
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 verändert auch Monate nach seinem Auftreten das private und öffentliche Leben. Und Stand Herbst 2020 ist nicht absehbar, wie lange sich weltweit Menschen mit Alltagsmasken, Abstands- und Hygieneregeln, Reiseschutzbestimmungen und Einschränkungen des öffentlichen Lebens arrangieren müssen. Diese ungewisse Situation, die sich in alle Lebensbereiche von der Arbeit bis in die Familie auswirkt, fordert jede einzelne Bürgerin und jeden einzelnen Bürger heraus.

Für viele Menschen ist die unsichere Lage während der Pandemie mit Sorgen verbunden: Sorgen um den Arbeitsplatz, Sorgen um plötzlich 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 durch die fehlende Perspektive bezüglich eines absehbaren Endes der Pandemie 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. Denn das Virus und seine Auswirkungen lassen sich nur solidarisch eindämmen.

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



Informieren – richtig und dosiert

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

Geprüfte Informationen zu Abstands- und Hygieneregeln, zur Corona-Warn-App sowie weiteren Schutzmaßnahmen finden Sie zum Beispiel auf den Seiten



www.zusammengegegen corona.de

www.infektionsschutz.de/coronavirus

oder auf den Seiten der Landesministerien und Gesundheitsämter (siehe auch Link- und Telefonverzeichnis).

Im Internet und in Messenger-Gruppen kursieren während der Corona-Pandemie viele Unwahrheiten, Verschwörungstheorien, falsche Gesundheitstipps und Aufrufe zu Verstößen gegen die Schutzmaßnahmen oder die öffentliche Ordnung. Im Interesse Ihrer eigenen Gesundheit überprüfen Sie bitte die Seriosität der Quellen.

**Vermeiden
Sie Über-
information!**

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

Mit Einschränkungen umgehen

Solange Impfstoffe und Medikamente gegen COVID-19 nicht zur Verfügung stehen, sind Maßnahmen wie Quarantäne, Kontakteinschränkungen, Einhaltung der AHA-Formel und weitere Hygienemaßnahmen die einzige Möglichkeit, flexibel auf die Pandemie zu reagieren und sie damit einzudämmen.

Die **AHA**-Formel:



Auch unter Einhaltung dieser Maßnahmen kann es gerade in Herbst und Winter zu regionalen Ausbrüchen kommen, die kurzfristig wieder zu Kontaktbeschränkungen, Einschränkungen des öffentlichen Lebens oder häuslicher Quarantäne führen können.

Insbesondere für ältere und/oder alleinstehende Menschen und Personen mit Vorerkrankungen ist es wichtig, sich in dieser Situation auf Beziehungen und Hilfe, aber auch auf die Rücksichtnahme der jüngeren Generation verlassen zu können. Für die jüngere Generation bedeutet das, weiterhin wachsam zu sein und darauf zu achten, das Virus nicht in die Familie hineinzutragen und dort vor allem die ältere Generation zu gefährden.



Den Alltag neu 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, kann das seelische Gleichgewicht leiden.

Um hier gegenzusteuern, hilft es, neue 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, möglichst bei frischer Luft in Bewegung zu bleiben, auch wenn Ihnen nicht immer danach ist.

Während der Winterzeit können viele Treffen im Freundes- und Familienkreis nicht mehr an der frischen Luft stattfinden.

Wer trotzdem nicht auf gemeinsame Treffen verzichten mag, sollte neben den allgemeinen Vorsichtsmaßnahmen regelmäßig die Fenster öffnen und für gute Luftzirkulation im Raum sorgen. Lüften fördert ein gutes Raumklima und verhindert durch die größere Luftfeuchtigkeit das Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute, die zur Abwehr vor Krankheitserregern wichtig sind.

Tipp:
Vermeiden Sie überhitzte Räume und lüften Sie regelmäßig!

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.

Arztbesuche fortführen – Vorsorge wahrnehmen

Einige Menschen meiden immer noch aus Sorge vor Ansteckungen den Besuch in einer Praxis und verschieben wichtige Vorsorgeuntersuchungen. Diese Sorgen sind unnötig, denn Praxen und Kliniken haben ihre Hygienekonzepte auf die neue Corona-Lage abgestimmt. Nehmen Sie Arztbesuche und Vorsorgeuntersuchungen wieder wahr und achten Sie dabei auf die empfohlenen Schutzbestimmungen, die Sie auf den Homepages Ihrer behandelnden Ärztinnen und Ärzte finden.

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



Winterzeit – Grippezeit

Die echte Grippe (Influenza) ist manchmal kaum von einer harmlosen Erkältung (grippaler Infekt) zu unterscheiden. Sie kann aber auch schwer verlaufen und beispielsweise Lungenentzündungen hervorrufen und sogar zum Tod führen.

Das Robert Koch-Institut empfiehlt daher allen Personen ab 60 Jahren, allen gesunden Schwangeren ab dem 4. Schwangerschaftsmonat, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie Personen in Alten- und Pflegeheimen die Gripeschutzimpfung. Auch für Personen in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr wird die Impfung empfohlen.

Sorgen Sie für sich und andere und bleiben Sie gesund!

Information und Beratung

Links

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

www.bundesregierung.de/breg-de/themen/corona-warn-app

www.zusammengegegen corona.de/leichtesprache

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

www.gesundmachtschule.de/eltern/ratgeber-corona

Telefonberatung

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

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](http://www.aekno.de/wissenswertes/coronavirus/informationen-fuer-buergerinnen-und-buerger)

Stand: September 2020

WINTERZEIT - GRIPPEZEIT



Grippeschutz-
impfung in
bewährten Händen.

Sprechen Sie
unser Praxisteam
an!

BLEIBEN SIE GESUND!
Informationen unter www.aekno.de

**Jährliche
Gripeschutzimpfung
in bewährten Händen.**

**Sprechen Sie unser
Praxisteam
an!**

**Bester
Zeitpunkt
für die Grippe-
schutzimpfung:
Oktober/
November**

Besonders empfohlen für alle Personen ab 60 Jahren, alle gesunden Schwangeren ab dem 4. Schwangerschaftsmonat, Menschen mit chronischen Erkrankungen, Personen in Alten- und Pflegeheimen sowie für Personen in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr.

Praxisstempel