

GESUND & LEBEN

IN WIEN

www.aekwien.at



GEMEINSAM gegen das **VIRUS**



BLEIBEN SIE ZUHAUSE!

Der beste Schutz für Sie
und Ihre Mitmenschen

CORONA-VERDACHT: WAS TUN?

Was sollen mögliche
Infizierte beachten?

SO SCHÜTZEN SIE SICH!

Richtige Hygiene,
Sozialkontakte minimieren

ALLE ADRESSEN UND HOTLINES

Auf einen Blick: Seriöse
Information und Hilfe

GESUND MIT DER ÄRZTEKAMMER WIEN

LIEBE WIENERINNEN UND WIENER!



Wir alle machen gerade sehr schwere Zeiten durch, die noch dazu mit der Unsicherheit verbunden sind, dass niemand exakt sagen kann, wann wir wieder zu einem vollkommen „normalen“ Alltagsablauf zurückkehren können. Umso wichtiger ist es daher jetzt, dass wir alle zusammenhalten und uns gleichzeitig an die medizinischen Empfehlungen halten, wenn es um das Corona-Virus geht.

Deshalb halten Sie mit dieser Broschüre eine Sonderausgabe unseres Patientenmagazins **GESUND & LEBEN** in Händen, in welchem eine Vielzahl sinnvoller Ratschläge & Tipps für die richtigen Handlungsweisen während der Corona-Krise zusammengefasst sind.

Heben Sie sich dieses Magazin gut auf – es ist in einer sehr schwierigen Zeit ein wichtiges und nützliches Nachschlagewerk.

Wir wünschen Ihnen aber vor allem eines: Bleiben Sie gesund!

Ihr
Thomas Szekeres und
Johannes Steinhart

Präsident und Vizepräsident
der Ärztekammer für Wien

Das neue Coronavirus hält Österreich in Atem. Hierzulande wurde das soziale Leben inzwischen auf ein Mindestmaß heruntergefahren, um insbesondere Risikogruppen zu schützen. Aber was ist Covid-19 eigentlich?

Virologin **Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Puchhammer-Stöckl** von der MedUni Wien klärt auf.

Das neue Coronavirus hat unser Leben auf den Kopf gestellt, Österreich tritt auf die Notbremse. Die Zahl der Infizierten steigt weltweit und auch hierzulande rapide an, weshalb spätestens jetzt jeder einzelne von uns dazu aufgerufen ist, vor allem ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen – denn diese gelten offiziell als Risikogruppen – zu schützen. Jetzt müssen wir alle Opfer bringen, aber denken Sie immer daran: Jede Österreicherin und jeder Österreicher, der sich an die von der Regierung beschlossenen Schutzmaßnahmen hält, trägt dazu bei, die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen.

■ INHALT

- 02 Covid-19** Hintergrundinfos zum Virus
- 04 10 Fragen zu Covid-19** Das müssen Sie wissen!
- 06 So schützen Sie sich!** Alle Hygienemaßnahmen
- 08 Was tun bei einer Infektion?** Symptome
- 10 Bleib Zuhause!** Was jetzt noch erlaubt ist
- 13 Psyche** Tipps bei seelischen Problemen
- 15 Adressen** Hilfe per Telefon und Internet

Impressum:

GESUND & LEBEN in WIEN ist das offizielle Gesundheitsmagazin der Wiener Ärztekammer. **Herausgeber & Chefredaktion:** Komm.Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita **Coverfoto:** iStock_WABENO_OKSANA LATYSHEVA **Verlag, Medieninhaber & Redaktionsadresse:** ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währingerstraße 65 **Redaktion Ärztekammer für Wien:** Dr. Hans-Peter Petutschnig **Hersteller:** Druckerei Berger, 3580 Horn. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. **Pb.b. Erscheinungsort:** Wien **Verlagspostamt:** 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at. **Quellen:** Ärztekammer für Wien, AGES, MedUni Wien, Sozialministerium, eigene Recherche

COVID-19: DAS NEUE VIRUS

und rettet somit Menschenleben. Gefordert sind wir alle! Das beginnt bei den richtigen Hygienemaßnahmen bis hin zur Selbstisolation. Wir brauchen jetzt sozialen Zusammenhalt, aber räumliche Distanz im täglichen Leben.

FAMILIE DER RNA-VIREN

„Coronaviren sind nichts Neues“, betont Prof. Dr. Elisabeth Puchhammer-Stöckl, Virologin an der MedUni Wien. „Zu dieser Art von Viren gehören auch das MERS-Virus, das wir schon seit 2012 kennen und das via Dromedare in arabischen Ländern übertragen wird, sowie das SARS-Virus, das aber bald nach seinem Auftreten wieder ausgerottet werden konnte.“ Coronaviren gehören zur Familie der RNA-Viren, die sowohl Tiere als auch Menschen infizieren können und beim Menschen vor allem Erkrankungen der Atemwege auslösen. Beim Menschen können sie leichte Erkältungen bis hin zu schweren Lungenentzündungen verursachen.

ÜBERWINDUNG DER SPEZIESBARRIERE

Die schnelle Verbreitung von Covid-19, wie das neue Coronavirus genannt wird, „hat mit möglichen Anpassungsmechanismen nach der Überwindung der Speziesbarriere zu tun“, erklärt Puchhammer-Stöckl. „Das heißt, das Virus kann sein genetisches Veränderungspotenzial einzusetzen, um sich an das neue Wirtssystem anzupassen. Ein ursprüngliches Tiervirus kann also unter bestimmten Umständen auf Menschen übergehen und in der Folge manchmal auch zwischen Menschen übertragen werden.“ Deswegen verbreitet sich



das Virus dann auch schneller, „denn eine Mensch-zu-Mensch-Übertragung kann zu einer Epidemie führen.“

ZEITPUNKT IST ZUFALL

Dass das neue Coronavirus seinen Ursprung in China hat, ist für die Expertin wenig überraschend: „Dort gibt es die Problematik der Tiermärkte, auf denen sowohl tote als auch lebende Tiere gehalten und verkauft werden. Das heißt, dort kommen Menschen in intensiven Kontakt mit verschiedenen Tieren, auch Wildtieren – eine Art von Kontakt, die uns im gegenwärtigen Europa fremd ist.“ Das Auftreten von Covid-19 zum jetzigen Zeitpunkt ist aber „Zufall“, betont Puchhammer-Stöckl. „Wir Virologen sind schon seit langem darauf vorbereitet, dass sich jederzeit ein Virus entwickeln kann, das sich von einem

Tier auf Menschen überträgt. Wir haben schon bei SARS und MERS gesehen, dass so etwas möglich ist. Man muss damit rechnen, dass immer wieder einmal ein Virus die Speziesbarriere überwindet und neu in die menschliche Population gelangt.“



Univ.-Prof. Dr.
Elisabeth Puchhammer-Stöckl,
Virologin, Wien



10

ANTWORTEN ZUM
CORONAVIRUS

Hier finden Sie die Antworten auf die derzeit meistgestellten Fragen zu Covid-19.

1 Welche Personen haben ein höheres Risiko, sich anzustecken bzw. zu erkranken?

Menschen im Alter von über 60 Jahren sowie Menschen mit Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen und Krebs haben ein erhöhtes Risiko. Schwangere haben beim neuartigen Coronavirus kein höheres Risiko, es gibt auch keine Hinweise, dass das Virus auf das Ungeborene übertragen wird. Lediglich bei der Geburt könnte eine

infizierte Mutter das Virus auf das Baby übertragen.

2 Wie wird die Krankheit behandelt?

Es gibt (noch) keinen Impfstoff. Die Behandlung erfolgt symptomatisch, das heißt durch Linderung der Krankheitsbeschwerden wie zum Beispiel durch Gabe fiebersenkender Mittel.

3 Wie hoch ist die Sterblichkeitsrate einzuschätzen?

Derzeit wird von einer Sterblichkeit von

ca. 2,3 % ausgegangen. Das heißt von 1.000 Infizierten sterben 23 Personen.

4 Kann das Virus von oder an Haustiere übertragen werden?

Derzeit gibt es keinen Hinweis darauf, dass Haustiere das Virus auf Menschen oder andere Haustiere übertragen können bzw. selbst daran erkranken. Tierhalter, die am Coronavirus erkrankt sind oder die sich womöglich mit dem Coronavirus infiziert haben, sollten zum Schutz des Tieres dennoch den Kontakt so gering wie möglich halten bzw. vor und nach dem Kontakt gründlich die Hände mit Seife waschen.

5 Kann ich mich über Lebensmittel oder Wasser mit dem neuartigen Coronavirus infizieren?

Nein! Auf Basis bisheriger Risikobewertungen ist eine Übertragung des Virus über Lebensmittel nicht möglich. Die Lebensmittel in Österreich sind also sicher. Vom Genuss von rohem Fleisch oder Blut von Wildtieren wie Schlangen, Fledermäusen etc. wird aber dringend abgeraten.

6 Wie lange kann das Covid-19-Virus außerhalb des Körpers überleben?

Coronaviren reagieren sehr empfindlich auf Umwelteinflüsse. Unter Laborbedingungen können sie zwar Stunden bis mehrere Tage auf glatten Oberflächen überleben. Es gibt allerdings keine Belege, dass Türklinken, Haltegriffe, Geldscheine, importierte Waren oder ähnliches bislang bei der Übertragung eine Rolle gespielt haben – theoretisch ist eine Übertragung aber möglich, wenn man vorher in die Hand geniest oder gehustet hat und man danach genannte Gegenstände angreift. Direkter persönlicher Kontakt (länger als 15 Minuten, Abstand unter 1 Meter) stellt derzeit den bedeutendsten Übertragungsweg dar.

7 Mit wieviel Grad muss die Wäsche gewaschen werden, damit Corona-Viren absterben?

Selbst bei den niedrigsten Temperaturen von Waschmaschinen (30 °C für Wolle, Feinwäsche) führt die Beigabe von Waschmittel zum verlässlichen „Abtöten“ des Covid-19-Virus. Das Coronavirus gehört zu den behüllten Viren und ist deshalb gegenüber Umwelteinflüssen sehr empfindlich (die Hülle ist die empfindliche Struktur).

8 Was bedeutet Quarantäne?

Quarantäne bedeutet, dass Personen, bei denen ein positives Testergebnis vorliegt, oder die Kontakt zu einer infizierten Person hatten, durch einen Bescheid des Amtsarztes (Gesundheitsbehörde) für 14 Tage „abgesondert“ werden. Bei schweren Fällen kann das ein Krankenhaus sein, bei milden Symptomen können diese Personen eine „Heimquarantäne“ auch zu Hause verbringen. Personen in Quarantäne dürfen die Wohnung nicht verlassen und keine privaten Besuche erhalten. Der zuständige Amtsarzt (Gesundheitsbehörde) übernimmt die Registrierung und informiert die betroffenen Personen über das Krankheitsbild, wie sie sich selbst überwachen können und wie sie sich zu Hause verhalten sollen. Personen in Heimquarantäne sollen zweimal täglich Fiebermessen.

9 Bekommt man während der Quarantäne Hilfe, etwa bei Verpflegung?

Falls es keine Angehörigen gibt, richten Sie eine Anfrage an die sozialen Dienste. Derzeit helfen auch viele Freiwillige und Nachbarn!

10 Wie wird die Quarantäne kontrolliert?

Die Kontrolle fällt in die Zuständigkeit der anordnenden Behörde.



DIE RICHTIGE HYGIENE:

Gründliche und richtige Hygiene ist die wirksamste Maßnahme, um sich und andere vor Covid-19 zu schützen.

DIE WICHTIGSTEN HYGIENE-REGELN

- **Händewaschen:** Reinigen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit einer Seife oder einem Desinfektionsmittel. Beachten Sie, dass nur eine korrekt durchgeführte Handhygiene vor Viren und Bakterien schützt! Das heißt: Feuchten Sie zuerst die Hände mit warmen Wasser an. Verreiben Sie als zweiten Schritt gründlich die Seife auf den Handflächen, den Handrücken und auch zwischen den Fingern – mindestens 20 Sekunden lang. Vergessen Sie nicht auf die Fingerspitzen, die Daumen sollten gesondert gesäubert werden. Am besten ist eine pH-neutrale Seife geeignet, da diese den Säureschutzmantel der Haut schont. Spülen Sie danach die Seife gründlich unter fließendem Wasser ab. In öffentlichen Toiletten verwenden Sie zum Abtrocknen Papiertücher, die nach der Benutzung weggeworfen werden – zuvor kann man das Papiertuch auch dafür verwenden, den Wasserhahn zu schließen. Zuhause sollte jedes Familienmitglied ein eigenes Handtuch verwenden.
- **Nicht ins Gesicht greifen:** Berühren Sie nicht Augen, Nase und Mund! Hände können Viren aufnehmen und das Virus im Gesicht übertragen.
- **Achten Sie auf Atemhygiene:** Halten Sie beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit gebeugtem Ellbogen oder einem Taschentuch bedeckt und entsorgen Sie dieses sofort. Waschen Sie sich danach die Hände.
- **Halten Sie Distanz:** Halten Sie einen Abstand von mindestens einem Meter zwischen sich und allen anderen Personen ein, die husten oder niesen. Verzichten Sie aufs Händeschütteln!

SO SCHÜTZEN SIE SICH!

DESINFIZIATIONSMITTEL – JA ODER NEIN?



Für gesunde Menschen, bei denen keinerlei Verdacht auf eine Infektion mit dem Coronavirus besteht, sind herkömmliche Seifen zum Händewaschen und herkömmliche Reinigungsmittel zum Putzen völlig ausreichend. Coronaviren sind behüllte Viren: Das bedeutet, dass ihre Hülle durch Seife schnell zerstört wird und somit das Virus inaktiviert. Desinfektionsmittel sollten daher vor allem von Menschen und Institutionen verwendet werden, bei denen eine Desinfektion aus medizinischen Gründen notwendig ist. In solchen Fällen sind Desinfektionsmittel mit einer Wirksamkeit gegen behüllte Viren zu verwenden – achten Sie dabei auf die Bezeichnung „begrenzt viruzid“. Diese sind ausreichend. Produkte mit der Kennzeichnung „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“ sind nicht erforderlich, wirken aber natürlich auch. Desinfektionsmittel können zudem

eine gute Alternative zum herkömmlichen Händewaschen sein, wenn man unterwegs ist.

MUNDSCHUTZMASKEN: SCHÜTZEN SIE TATSÄCHLICH?



Obwohl die Nachfrage nach Mundschutzmasken zuletzt massiv gestiegen ist, wird das Tragen von Hygiene- bzw. Atemschutzmasken für die gesunde Allgemeinbevölkerung weder von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) noch von der europäischen Seuchenschutzbehörde (ECDC) empfohlen. Besonders Einmal-Mundschutzmasken sind kein wirksamer Schutz gegen Viren oder Bakterien, die in der Luft übertragen werden. Aber sie können dazu beitragen, das Risiko der Weiterverbreitung des Virus durch „Spritzer“ beim Niesen oder Husten zu verringern. Und: Sie verhindern, dass man sich selbst ins Gesicht fährt und das Virus über die Schleimhäute in den eigenen Körper schleust. ■

HABE ICH MICH MIT COVID-19 ANGESTECKT?

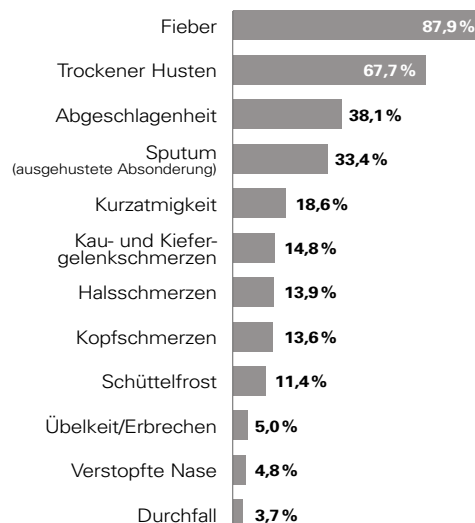
Viele Österreicher haben Angst, sich selbst mit Covid-19 infiziert zu haben. Erfahren Sie hier alles über Inkubationszeit, Symptome und was im Ernstfall zu tun ist.



Covid-19 zeigt sich hauptsächlich durch Fieber und trockenen Husten, auch Abgeschlagenheit, schleimiger Auswurf beim Husten sowie Kurzatmigkeit beziehungsweise Atembeschwerden sind häufig. Hatte man zudem Kontakt mit einer bestätigt am Coronavirus erkrankten Person oder befand man sich vor kurzem in einer (stark) betroffenen Region, muss eine Ansteckung mit Covid-19 unbedingt abgeklärt werden. Die Symptome treten innerhalb 14 Tage nach Infektionszeitpunkt auf, die ersten Beschwerden in den ersten fünf bis sechs Tagen. Es sind aber auch Verlaufsformen ohne jede Art von Symptomen bekannt. Die meisten Infektionen verlaufen mild, schwierige Fälle können aber zum Tod führen.

Nicht immer ist Covid-19 auf den ersten Blick von einer herkömmlichen Erkältung oder einer Influenza deutlich

Häufigkeit der Symptome bei Covid-19



Auftreten der häufigsten Symptome bei Covid-19-Fälle in China (n=55.924 laborbestätigte Fälle in Prozent. (Stand 20.02.2020)
Quelle: WHO 2020, RKI

Covid-19, Erkältung und Grippe
Die wichtigsten Unterschiede bei Symptomen

	Covid-19	Erkältung	Grippe
Fieber	häufig	selten	häufig
Müdigkeit	manchmal	manchmal	häufig
Husten	häufig*	wenig	häufig*
Niesen	nein	häufig	nein
Gliederschmerzen	manchmal	häufig	häufig
Schnupfen	selten	häufig	manchmal
Halsschmerzen	manchmal	häufig	manchmal
Kopfweg	manchmal	selten	häufig
Kurzatmigkeit	manchmal	nein	nein

*trocken



unterscheidbar – unsere Tabelle hilft Ihnen dabei, Ihre Beschwerden leichter einzuordnen.

BLEIBEN SIE RUHIG – UND ZUHAUSE!

Um eine weitere Verbreitung zu verhindern, ist es essenziell, dass Sie bei verdächtigen Symptomen oder der Befürchtung, erkrankt zu sein, zuhause bleiben und nicht eine Arztordination oder eine Spitalsambulanz aufsuchen! Rufen Sie in solch einem Fall die telefonische Gesundheitsberatung 1450 an.

Geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entscheiden anhand einer Erstabfrage, ob ein begründeter Verdacht vorliegt. Wenn dem so ist, werden Sie mit dem Ärztefunkdienst 141 verbunden. Dieser schickt einen Arzt zu Ihnen nach Hause und entnimmt mittels eines Abstrichs in der Nase und im Rachen eine Probe. Sie sollten sich jetzt räumlich getrennt von anderen Personen aufhalten. Während die Probe analysiert wird, werden Kontakte ermittelt:

Mit wem waren Sie in Kontakt? Personen, mit denen Sie engen Kontakten hatten, werden verständigt und – im Fall eines bestätigten Verdachts – 14 Tage lang unter Quarantäne gestellt. Personen, mit denen Sie bloß losen Kontakt gepflegt haben, werden informiert und aufgefordert, den eigenen Gesundheitszustand verstärkt zu beobachten. Ist Ihr Testergebnis positiv, werden Sie je nach persönlichem Gesundheitszustand entweder vom Ärztefunkdienst 141 in Heimquarantäne behandelt (Sie müssen zweimal täglich Fiebermessen und ein Symptom-Tagebuch führen) oder in ein Krankenhaus gebracht.

HINWEIS

Blockieren Sie die Nummer 1450 NICHT mit allgemeinen Fragen! Für solche Art von Informationen rufen Sie die AGES-Hotline 0800 555 621 an.

WANN DARF ICH NOCH MEIN ZUHAUSE VELASSEN?

Selbstisolation hilft, die Coronavirus-Pandemie einzudämmen – und somit Menschenleben zu retten. Lesen Sie, was weiterhin erlaubt ist, worauf Sie bei Erledigungen achten müssen und wie mit Besuchen beim Arzt umzugehen ist.

NEU: So bekommen Sie Ihre Medikamente auch ohne Arztbesuch!

Die Bundesregierung bringt es mit dem Slogan „Schau auf dich, schau auf mich“ auf den Punkt: Gemeinsam verhindern wir Ansteckungen und eine Überlastung des Gesundheitssystems. Trotzdem ist es für manche Menschen, vor allem für Kinder, schwer zu verstehen, warum wir uns in Zeiten von Corona plötzlich sozial isolieren müssen.

AUF DEN EINZELNEN KOMMT ES AN!

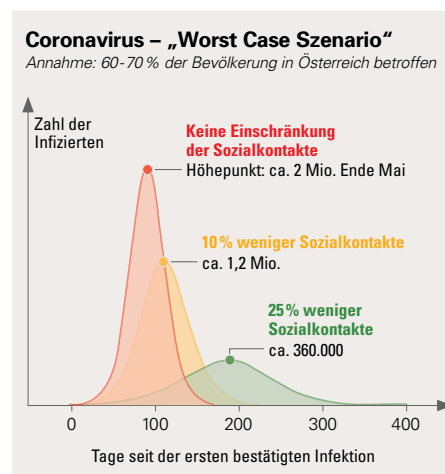
Eine Erklärung ist nicht schwierig: Je schneller man (mögliche) Übertragungsketten unterbricht, desto eher lässt sich die Ausbreitung des Virus eindämmen. Neben der Einhaltung von Hygieneregeln ist soziale Isolation, also der vorübergehende Verzicht auf soziale Kontakte, die wichtigste Schutzmaßnahme. Hier ist jeder aufgefordert, sein Bestmögliches zu tun, um die Gesellschaft, allen voran ältere Personen sowie Personen



mit Vorerkrankungen, zu schützen. Auf den Einzelnen kommt es an! Experten sprechen in diesem Zusammenhang vom „Abflachen der Kurve“, wie auch die Grafik auf dieser Seite zeigt: Geht man von der Annahme aus, dass 60 bis 70 % der österreichischen Bevölkerung von Covid-19 betroffen sind und es keine Einschränkungen der Sozialkontakte gibt, würden wir uns Ende Mai mit circa zwei Millionen infizierten Österreichern (!) am Höhepunkt der Epidemie befinden. Je mehr man aber seine sozialen Kontakte reduziert, desto flacher verläuft die Kurve der Infizierten.

FOTO: © ISTOCK-PHANUWATNANDEE

QUELLEN: WWW.SOZIALMINISTERIUM.AT, WWW.AEKWIEN.AT



■ ARZTBESUCHE

Bitte unterstützen Sie unser medizinisches Personal, das gerade Heldenhaftes leistet!

Beachten Sie folgende Regeln:

- Dringend notwendige medizinische Behandlungen oder Therapien sind weiterhin möglich.
- Ärzte oder Spitalambulanzen dürfen nur in absoluten Notfällen aufgesucht werden! Vernutzen Sie, sich mit Covid-19 angesteckt zu haben, rufen Sie bitte die Hotline 1450. Gehen Sie nicht zu Ihrem Arzt oder in ein Krankenhaus!
- Rufen Sie vor dem Besuch einer Arztpraxis oder einer Ambulanz vorher an! Kommen Sie keinesfalls unangemeldet in die Ordination beziehungsweise Ambulanz!
- Muss der Arztbesuch aufgrund der Dringlichkeit eingehalten werden, seien Sie bitte pünktlich. Vergessen Sie auch in der Ordination nicht auf gründliches Händewaschen!
- Routine-, Kontroll-, Vorsorge- und Nachsorgeuntersuchungen sind per Telefon oder E-Mail auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben.
- Rezepte, Krankschreibungen und Antworten zu medizinischen Fragen erhalten Sie ebenso telefonisch oder per E-Mail zu den Öffnungszeiten der Ordination von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Medikamente können in Apotheken von Angehörigen abgeholt werden.

■ E-MEDIKATION

Nutzen Sie die neue Möglichkeit der E-Medikation! Das Prozedere ist einfach: Rufen Sie in der Praxis Ihres Arztes an. Er stellt das Rezept aus und speichert es in der E-Medikation. So gelangt das Rezept direkt in die Apotheke. Dort können Sie Ihr Medikament ganz einfach abholen. Sollte jemand anderer für Sie das Medikament abholen, geben Sie dieser Person bitte Ihre Sozialversicherungsnummer bekannt. Die Rezeptgebühr wird direkt in der Apotheke eingehoben.

WIR SCHAFFEN DAS!

Es gibt aktuell nur drei Gründe, um die eigenen vier Wände zu verlassen:



Um (sofern nicht anders möglich) zum Arbeitsplatz zu kommen



Um notwendige Einkäufe zu machen (Lebensmittel, Apotheke)



Um anderen Menschen zu helfen

DRINGENDE EINKÄUFE SIND ERLAUBT

Bleiben Sie also bitte zuhause! Es gibt aktuell nur drei Gründe, um die eigenen vier Wände zu verlassen: um (sofern nicht anders möglich) zum Arbeitsplatz zu kommen, um notwendige Einkäufe zu machen und um anderen Menschen zu helfen. Lebensmitteleinkäufe, der Gang zur Apotheke sowie die Versorgung von Tieren sind erlaubt. Vermeiden Sie bitte Hamsterkäufe, denn damit nehmen Sie Ihren Mitmenschen wichtige Lebensmittel weg. Auch die Versorgung mit Arzneimitteln ist von offizieller Seite gesichert, eine private Überbevorratung ist nicht nötig! Sowohl in Supermärkten als auch Apotheken gilt: Halten Sie – auch an der Kasse – genügend Abstand zu Ihren Mitmenschen und alle Hygienemaßnahmen ein! Zuhause angekommen, gilt es, sich sofort gründlich die Hände zu waschen.

BARGELDLOS BEZAHLEN

Vermeiden Sie nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel und Taxis. Spazier-

gänge oder Radfahren ist alleine oder mit Menschen, die im eigenen Wohnungsverband leben, erlaubt. Halten Sie aber auch hier genügend Abstand (mindestens einen Meter) zu anderen Menschen! Der Gang zum Geldautomaten ist natürlich auch nicht verboten. Bedenken Sie aber, dass auch über diesen Weg Infektionen theoretisch möglich sind, denn Übertragungen über Oberflächen, die kurz zuvor mit Viren kontaminiert wurden, sind durch Schmierinfektionen zumindest denkbar. Die Gefahr ist hier jedoch eher gering einzuschätzen. Um auf Nummer sicher zu gehen, empfiehlt die WHO aber, aus hygienischen Gründen auf Bargeldzahlungen zu verzichten. Zahlen Sie zum Beispiel im Supermarkt mit Karte, halten Sie zur Kassiererin beziehungsweise dem Kassier zudem mehr Abstand. Denken Sie bitte daran: Alle Arbeiterinnen und Arbeiter in Supermärkten, Apotheken oder anderen Geschäften, die für die Versorgungssicherheit zuständig sind, leisten während dieser Krise Großartiges – unterstützen und schützen Sie sie dabei durch richtiges Verhalten!

HELDEN DES ALLTAGS

Aktuell sind untertags zehn und während der Nacht zwölf Autos des Ärztekundendienstes in Wien unterwegs. Die Arbeitsplätze in der Leitstelle konnten mittlerweile verdoppelt werden. Zusätzlich sind in den sieben Spitälern des Wiener Krankenanstaltenverbunds täglich 21 Ärztinnen und Ärzte des Ärztekundendienstes tätig, um in vorgelagerten Versorgungseinheiten die Zuordnung der Patientinnen und Patienten zu übernehmen. ■

Isolation kann eine massive psychische Belastung sein. Experten haben Leitlinien veröffentlicht, wie Sie und Ihre Familie diese Ausnahmesituation gut überstehen.

Alle Menschen, die sich in Quarantäne befinden oder von sich aus ihre sozialen Kontakte radikal reduzieren und sich beinahe ausschließlich im eigenen Zuhause aufhalten, leisten einen wichtigen Beitrag, wenn es darum geht, die Coronavirus-Pandemie einzudämmen. Wenn das Leben sich aber plötzlich großteils in den eigenen vier Wänden abspielt, bringt das große Herausforderungen mit sich, was wiederum zu massiven Stressreaktionen führen kann. Aufkommende Einsamkeitsgefühle, das Gefühl des Eingel-

Universitäts Innsbruck sowie eine Expertin für Psychosoziale Betreuung des Österreichischen Roten Kreuzes (Pia Andreatta, Barbara Juen und Karin Unterluggauer) Leitlinien zu hilfreichen Verhaltensweisen in Quarantäne veröffentlicht.

SICHERHEIT HERSTELLEN. Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber permanenten Medienkonsum. Orientieren Sie sich an seriösen bzw. offizi-



„ALLE MENSCHEN, DIE SICH IN QUARANTÄNE BEFINDEN ODER VON SICH AUS IHRE SOZIALEN KONTAKTE RADIKAL REDUZIEREN, LEISTEN EINEN WICHTIGEN BEITRAG, WENN ES DARUM GEHT, DIE CORONAVIRUS-PANDEMIE EINZUDÄMMEN.“

sperrt-Seins oder steigendes Aggressionspotenzial im Familienkreis sind nur einige der möglichen psychischen Folgen einer sozialen Isolation. Dazu kommt die allgemeine Angst und Verunsicherung, was das neue Virus betrifft. Wartet man gar aktuell auf ein Testergebnis, befindet man sich schnell in einer Ausnahmesituation.

Aus diesem Grund haben der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen als auch zwei Psychologinnen der

len Quellen. Halten Sie sich von Panikmacher fern!

GEFÜHLE AKZEPTIEREN. Rasch wechselnde Emotionen sind in Krisensituationen nicht ungewöhnlich. Von Hilflosigkeit, Angst, bis zur Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen hochkommen – und rasch wechseln. Alte Konflikte können auftreten. Treffen Sie derzeit keine gravierenden

QUELLEN: WWW.SOZIALMINISTERIUM.AT, WWW.AEKWIEN.AT

FOTO: ISTOCK-SEB_RA

oder lebensverändernden Entscheidungen!

ALLTAGSTRUKTUR. Halten Sie eine klare, so weit wie möglich gewohnte Struktur im Alltag bei. Planen Sie Ihren Tag zudem möglichst genau, denn das beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor.

IN KONTAKT BLEIBEN. Halten sie den regelmäßigen Kontakt zu Familie, Freunden etc. via Telefongespräche, Videotelefonie, Skype usw. aufrecht. Lassen sie dabei das Coronavirus nicht das ganze Gespräch bestimmen und plaudern Sie auch über positive Dinge!

ABLENKUNG. Ob lesen, Musik hören, Sport, Schreiben oder Malen: Legen Sie den Fokus auf all jene Tätigkeiten, die Sie auch unter normalen Umständen beruhigen. Entspannung (auch mithilfe einfacher Übungen) und Sport regulieren Stress und stärken somit auch das Immunsystem.

ZIELE SETZEN. Ziele setzen und sie zu erreichen gibt einem ein Gefühl der Kontrolle zurück. Die Ziele müssen realistisch sein und den Umständen angemessen. Zum Beispiel: ein Tagebuch schreiben, neue Fertigkeiten lernen, aufräumen, längst fällige Arbeiten erledigen etc.

BESINNEN SIE SICH AUF IHRE STÄRKEN. Werden Sie sich Ihren Stärken und Talente bewusst, führen Sie sich vor Augen, welche Probleme Sie bereits überwunden und welche positiven Erfahrungen Sie in Ihrem Leben bereits gemacht haben. Innere Ressourcen sind Kraftquellen, aktivieren und nutzen Sie diese! Wichtig:

Begrenzen Sie das Grübeln – und machen Sie sich bewusst: Die Situation wird vorübergehen! Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.

BEIM UMGANG MIT KINDERN GILT. Nehmen Sie Fragen ernst und beantworten Sie diese ehrlich, aber kindgerecht. Stecken Sie es mit eigenen Ängsten nicht an und haben Sie genau im Blick, welche Nachrichten Ihr Kind hört oder sieht. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind änhänglicher als sonst ist, ermöglichen Sie gleichzeitig aber auch Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren. Limitieren



Genießen Sie die gemeinsame Zeit miteinander. Jetzt geht es weniger um Erziehung, als um gegenseitiges Verständnis.

Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer. Üben Sie gemeinsame Aktivitäten aus, nutzen und vor allem genießen Sie die vermehrte Zeit miteinander! Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu stärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren. Gewohnte Alltagsstrukturen und das Aufrechterhalten der sozialen Kontakte mittels Videotelefonie u. ä. helfen auch Kindern!

DIE WICHTIGSTEN ADRESSEN

Besonders in Krisenzeiten ist es wichtig, sich stets auf dem neusten Stand zu halten. Aber: Rund um das Coronavirus sind viele Falschmeldungen oder Halbwahrheiten im Umlauf. Vertrauen Sie bitte nur seriösen Informationsquellen und wenden Sie sich im Bedarf gezielt an jene Experten, die Ihnen kompetent weiterhelfen können. Folgend die wichtigsten Hotlines und Internetadressen zu Covid-19:

■ www.ages.at

■ www.aekwien.at

■ www.oesterreich.gv.at

■ www.orf.at

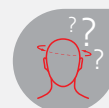
■ **Wirtschaftskammer:** 0590900 4352

■ **Für Fragen rund ums Reisen – Verein für Konsumenteninformation:** 0800 201 211

■ **AK/ÖGB-Hotline zu arbeitsrechtlichen Fragen:** 0800 22 12 00 80, www.jobundcorona.at

■ **Informationen und Empfehlungen für Schulen und Eltern:** www.bmbwf.gv.at

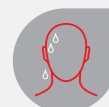
■ **Helpline** 01/504 8000, helpline@boep.or.at – Das Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen



Brauchen Sie Informationen rund um Corona?



Coronavirus-Hotline der AGES:
0800 555 621
www.sozialministerium.at



Haben Sie Sorgen und Ängste aufgrund des Coronavirus?



Ö3 Kummernummer **116 123**
Rat auf Draht **147**
Telefonseelsorge **142**



Haben Sie Fieber und Husten?



Kontaktieren Sie Ihren Arzt!



Haben Sie Fieber und Husten UND waren in den letzten zwei Wochen in einem der Risikogebiete?



Rufen Sie
1450



Handelt es sich um einen Notfall?



Rufen Sie
144

Bitte die Gesundheitshotline **1450** und den Notruf **144** **NICHT** mit allgemeinen Fragen blockieren.

141 gegen Covid-19!



ÄRZTEFUNKDIENST
DER ÄRZTEKAMMER
FÜR WIEN