

## **Gemeindeschwester<sup>plus</sup> informiert:**

Von dem Coronavirus sind besonders die älteren Menschen in unserer Region betroffen. Die wenigen sozialen Kontakte, die vorher bestanden, werden jetzt durch die vielen Absagen von Veranstaltungen noch weniger. Viele, die allein und nicht selten sehr einsam leben, haben niemanden, mit dem sie sich austauschen können, der ihnen jetzt hilft.

Außerdem sind viele ältere Menschen verunsichert. Wie verhalte ich mich richtig? Was soll ich tun? Was soll ich nicht tun? Wie komme ich an Lebensmittel? Wer hilft mir, wenn ich Hilfe benötige?

*Wenn Sie betroffen sind, Fragen haben oder Hilfe benötigen, scheuen Sie sich nicht uns, die Fachkräfte im Projekt Gemeindeschwestern plus, anzusprechen. Auch helfen Ihnen ihre Nachbarn sowie die Vertreter aus ihrer Gemeinde mit Sicherheit gerne weiter und sind gute Ansprechpartner. Aber wie bereits gesagt, wenn Sie Fragen haben dürfen Sie uns sehr gerne kontaktieren.*

**Ansprechpartner: Renate Humble und Edith Baur  
Fachkräfte im Modellprojekt  
Gemeindeschwester<sup>plus</sup>  
für die Verbandsgemeinde Prüm und die  
Verbandsgemeinde Arzfeld**

**Telefon: 06551-1489555 (Gemeinschaftsbüro)**

**Kontakt: Kalvarienbergstraße 1, 54595 Prüm**

**Email: info@gs-plus-pruem.de**

### **Allgemeine Informationen:**

**Was macht das Corona Virus für ältere Menschen so gefährlich?**

Ältere Menschen sind allein aufgrund ihres Alters stärker gefährdet als junge Menschen. Schon ab einem Alter von 50 Jahren arbeiten die Abwehrkräfte nicht mehr so gut. Kommen Vorerkrankungen hinzu, fällt es dem Körper noch schwerer, das Virus zu bekämpfen. Das Coronavirus greift die Atemwege an

und löst bei einem schweren Verlauf eine Lungenentzündung aus. Für Senioren und Seniorinnen kann das tödlich enden.

**Wie sollen sich Seniorinnen und Senioren jetzt verhalten?  
Im besten Fall bleiben sie zu Hause!!!**

Einkäufe sollten Sie von Familienangehörigen oder Nachbarn erledigen lassen. Außerdem haben sich in vielen Gemeinden schon Helfer organisiert, an die man sich wenden kann. Sie sollten nur noch Termine wahrnehmen, die überhaupt nicht aufzuschieben sind.

**Wichtig ist die Hygiene!!!**

Auf Türklinken, Einkaufswägen oder an Handläufen finden sich besonders viele Viren und Bakterien – waschen Sie sich gründlich die Hände, wenn Sie draußen waren oder Kontakt zu anderen Menschen hatten.

**Hände waschen**

Mindestens 30 Sekunden lang und seifen Sie auch Daumen, Fingerzwischenräume und Nägel gut ein. Tauschen Sie benutzte Taschentücher sofort aus und fassen Sie sich so wenig wie möglich ins Gesicht.

Prinzipiell sollten Sie zurzeit Abstand zu anderen Menschen einhalten: mindestens 1,5 bis 2 Meter. Sie sollten im Moment auch, auf Besuch von Freunden oder Verwandten verzichten. Das Virus kann schon ansteckend sein, bevor die Krankheit ausbricht. Und während es Ihrem Enkel vielleicht nichts anhat, sollten Sie lieber auf Nummer sicher gehen und ihn erst einmal nicht sehen. Wer ein Smartphone besitzt kann Videobotschaften versenden.