

Covid-19: Tipps für Risikogruppen

Einige Menschen haben bei einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) nach bisherigen Erkenntnissen ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf als andere. Deshalb ist es für diese Personengruppen besonders wichtig, sich bestmöglich vor einer Ansteckung zu schützen.

Risikofaktoren im Überblick:

- Alter ab 50–60 Jahre
- Grunderkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Erkrankungen des Atmungssystems, der Leber oder der Niere, Krebserkrankungen
- Geschwächtes Immunsystem, z. B. durch eine Krankheit oder die Einnahme von Medikamenten, die das Immunsystem unterdrücken (z. B. Kortison)

Das Risiko eines schweren Verlaufs steigt mit zunehmendem Alter an. Das Risiko scheint höher zu sein, wenn höheres Alter und eine Grunderkrankung zusammenkommen oder mehrere Grunderkrankungen gleichzeitig vorliegen. Rauchen scheint ebenfalls ein Risikofaktor zu sein.

Sie gehören zu einer Risikogruppe?

Das sollten Sie jetzt beachten:

- ▶ Mindern Sie das Risiko einer Infektion so gut wie möglich durch allgemeine Verhaltensregeln (z. B. regelmäßig Hände waschen, mind. 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen halten) und Maßnahmen der Kontaktreduktion (siehe unten).
- ▶ Informieren Sie sich über die Symptome einer Covid-19-Erkrankung, damit Sie die Anzeichen frühzeitig erkennen: Covid-19 geht häufig mit trockenem Husten, Fieber und Atemnot, aber auch mit anderen Erkältungssymptomen (z. B. Schnupfen, Halsschmerzen) einher.
- ▶ Nehmen Sie schnellstmöglich telefonisch Kontakt zu Ihrem Hausarzt oder anderen Beratungsstellen auf, wenn Sie Symptome einer Atemwegserkrankung bei sich feststellen! Informieren Sie Ihren Arzt außerdem, wenn in Ihrer näheren Umgebung (z. B. im privaten oder beruflichen Umfeld) Fälle von Covid-19 aufgetreten sind, um gezielte diagnostische Maßnahmen zu beschleunigen.

Maßnahmen zur Kontaktreduktion im Überblick:

- zu Hause bleiben, wann immer möglich; nicht notwendige Reisen absagen oder verschieben
- möglichst nur für Versorgungsgänge rausgehen oder Familien- und Nachbarschaftshilfe in Anspruch nehmen (z. B. unter www.wirgegencorona.com)
- Zimmer regelmäßig lüften
- Abstand von 1 bis 2 Metern zu anderen Personen halten und enge Begrüßungsrituale vermeiden (Küsschen, Händeschütteln)
- private Kontakte auf das Notwendigste reduzieren, Möglichkeiten ohne persönlichen Kontakt nutzen (Telefon, Internet etc.) und gemeinschaftliche Treffen/Aktivitäten absagen (Vereine, Sportgruppen, größere private Feiern)
- Umgang mit Erkrankten im Haushalt festlegen: Schlafen und Aufenthalt in getrennten Zimmern, Mahlzeiten getrennt einnehmen, räumliche Trennung von Geschwisterkindern
- Arbeit: Heim-/Telearbeit (wenn möglich), ggf. Freistellung

Covid-19: Tipps für Risikogruppen (Fortsetzung)

Tipps für die Kommunikation mit Arzt und Apotheke

Kontaktieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Apotheke zunächst telefonisch und weisen Sie darauf hin, dass Sie einer Risikogruppe für Covid-19 angehören. Eine Beratung kann telefonisch oder per Videosprechstunde erfolgen.

Sie benötigen regelmäßig ärztlich verordnete Medikamente?

- ▶ Ihr Arzt kann Ihnen **Folgeverordnungen** übergangsweise **ohne persönlichen Kontakt ausstellen und per Post zusenden**, wenn Sie bei ihm in Behandlung sind. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt telefonisch über den genauen Ablauf.
- ▶ Nehmen Sie den **Botendienst Ihrer Apotheke** in Anspruch. Ihre Apotheke liefert Ihnen Ihre Medikamente in der Regel bis an die Haustür, das Rezept und ggf. die Bezahlung kann vor Ort erfolgen. Bitte rufen Sie Ihre Apotheke an und besprechen Sie den genauen Ablauf.

Wichtige Kontaktdaten

Kontaktdaten Ihres Arztes:

Kontaktdaten Ihrer Apotheke:

Sonstige Kontaktdaten:

Notizen: