

## Hinweise zum Coronavirus

---

Liebe Selbsthilfeaktive, liebe Kolleg\*innen,

das Thema **Coronavirus** wird immer drängender und deshalb bitten wir Sie, folgenden Brief in Ruhe und mit Besonnenheit zu lesen und dann zu entscheiden, wie Sie die nächsten Wochen mit Treffen, Fortbildungen, etc. umgehen wollen.

Eine Entscheidungsgrundlage ist, ob es sich beim Personenkreis in erster Linie um chronisch kranke Menschen handelt, die eventuell dadurch besonders anfällig sind oder ob es ein Kreis von Personen sind, die gesundheitlich nicht so stark beeinträchtigt sind.

Bitte beachten Sie die Räumgröße. Ist dieser groß genug, dass ein entsprechender Abstand gewahrt werden kann, um sich nicht direkt einer Tröpfcheninfektion auszusetzen? Auch die Größe der Gruppe spielt eine Rolle.

Bitte überlegen Sie, ob es die Möglichkeit alternativer Formen der Kommunikation und des Austausches, z.B. Telefonkonferenz etc. gibt. Informationen können auch per Mailinglisten verschickt werden.

Da die Freiwilligkeit nach wie vor eines der wichtigsten Kennzeichen von Selbsthilfe ist, ist es letztendlich jeder Person überlassen, ob sie weiterhin die Gruppentreffen oder Veranstaltungen der Selbsthilfe besucht.

Es sind aber auf jeden Fall die Empfehlungen der Gesundheitsbehörden und des Robert-Koch-Institutes hilfreich und sollten beachtet werden.

Dazu gehören insbesondere:

- Wer mit unspezifischen Allgemeinsymptomen (wie z.B. Fieber, Muskelschmerzen, Durchfall) oder akuten respiratorischen Symptomen (z.B. Husten, Schnupfen) erkrankt ist und sich in den letzten 14 Tagen vor Symptombeginn in einem Risikogebiet aufgehalten hat oder unter den oben genannten Symptomen leidet und Kontakt zu einem Coronarvirus- Patienten hatte, gehört zu den begründeten Verdachtsfällen. Diese Personen müssen zuhause bleiben und sich umgehend telefonisch mit ihrer/ihrer Hausärzt\*in in Verbindung setzen oder den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst (unter der Telefonnummer 116 117) kontaktieren, um das weitere Vorgehen zu besprechen.
- Wer innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt zu einem Corona-Virus- Erkrankten hatte, muss zuhause bleiben und sich, auch wenn er/sie keine der oben genannten Symptome aufweist, umgehend an das örtlich zuständige Gesundheitsamt wenden
- Wer in den letzten 14 Tagen keine Reisen in Risikogebiete unternommen hatte und auch keinen Kontakt mit einem am Coronarvirus- Erkrankten hatte, wird bei Erkältungs- oder Grippe-symptomen empfohlen, wie üblich frühzeitig seinen Arzt/Ärztin (am besten zunächst telefonisch) konsultieren.

Wir können nur dringend empfehlen, in diesen genannten Fällen auf einen Besuch von Selbsthilfegruppen/-initiativen zu verzichten.

Die Einstufung der Risikogebiete wird vom Robert-Koch-Institut laufend aktualisiert und kann hier eingesehen werden:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete.html)

Wer sich genauer informieren möchte, findet hier umfangreiche Informationen:

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

Wir hoffen sehr, dass wir alle gemeinsam durch entsprechende Hygienevorsorge, aber auch durch ein ruhiges, besonnenes Vorgehen mit dieser Problematik umgehen lernen und wir bald wieder Gemeinschaft ohne Sorge vor Ansteckung leben und erleben können.

Herzliche Grüße

Ihre



Theresa Keidel

Geschäftsführung Selbsthilfekoordination Bayern



Irena Tezak

Geschäftsführung Selbsthilfekoordination Bayern