

# Öffentliche Verkehrsmittel möglichst meiden

17 Tipps, um gesund zu bleiben: Einfache Maßnahmen helfen Senioren, das Risiko einer Coronavirus-Infektion zu senken.

**G**erade die älteren Mitbürger sind aufgrund vorhandener Mehrfacherkrankungen durch das Ansteckungsrisiko mit dem neuen Coronavirus besonders gefährdet. Dabei helfen bereits einfache Maßnahmen, diese Gefahr deutlich zu senken, wie Mediziner betonen. So können Sie sich und Ihre Mitmenschen schützen:

■ 1. Vermeiden Sie enge Kontakte zu anderen Menschen außerhalb Ihres häuslichen Umfeldes. Das gilt auch für Ihre Verwandten und Bekannten. Trotzdem sollten Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten körperlich fit und geistig aktiv bleiben. Extrem wichtig ist es, dass Ihr Körper und Immunsystem gestärkt werden. Dazu gehören unter anderem regelmäßige Spaziergänge, aber nicht in Gruppen. Zudem sind leichte sportliche Übungen und eine gesunde Ernährung hilfreich.

■ 2. Halten Sie einen Zwei-Meter-Abstand zu anderen Menschen ein. Das gilt auch beim Einkaufen, Spazierengehen und bei nicht vermeidbaren Arztbesuchen.

■ 3. Verzichten Sie auf Reisen und – wenn möglich – auf öffentliche Verkehrsmittel.

■ 4. Ist ein enger Kontakt mit anderen Menschen nicht zu vermeiden, erscheint es ratsam, einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

■ 5. Schütteln Sie keine Hände und vermeiden Sie Umarmungen! Eine freundliche Begrüßung oder das Winken aus der Entfernung reichen völlig aus.

■ 6. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände – vor dem Essen und Kontakt zu Lebensmitteln sowie nach dem Toilettengang. Das Coronavirus ist empfindlich gegenüber Seife und sogenannten Detergenzien, al-



Wenn enger Kontakt unvermeidbar ist, sollte man besser Mundschutz tragen. FOTO: GEORG WENDT/DPA



Gründliches Händewaschen ist derzeit oberstes Gebot. FOTO: DPA

so Spülmitteln. Desinfektionsmittel sind für den häuslichen Bereich nicht notwendig.

■ 7. Beim Händewaschen ist neben Seife auf möglichst fließendes, warmes Wasser zu achten. Seifen Sie Ihre Hände mindesten 20 bis 30 Sekunden lang ein. Vergessen Sie dabei nicht die Fingerzwischenräume und die Handrücken. Nach dem Einseifen die Hände gründlich abspülen, abtrocknen und eincremen.

■ 8. Das besonders gründliche Händewaschen ist angesagt, nachdem Sie außerhalb Ihrer Wohnung waren. Dies gilt vor allem, wenn Tür-

klinken, Geländer, Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln, Einkaufswagen und andere Oberflächen, die von vielen Personen benutzt werden, berührt wurden. Nur wenn ein Händewaschen nicht möglich ist, raten wir zur Anwendung von Desinfektionsmitteln.

■ 9. Vermeiden Sie es, sich mit den Händen ins Gesicht zu fassen. Mund, Nase und Augen sollten nicht mit ungewaschenen Händen berührt werden.

■ 10. Wechseln Sie regelmäßige Handtücher und Waschlappen. Die üblichen Waschprogramme in Ihrer

Waschmaschine reichen aus. Der Kochwaschgang ist nicht notwendig.

■ 11. Essen Sie nicht mit den Fingern, verwenden Sie Besteck und Servietten.

■ 12. Vermeiden Sie es, fremde Handys zu benutzen. Reinigen Sie Ihr eigenes Mobiltelefon regelmäßig. Dabei ist auf die Herstellerhinweise zur Reinigung zu achten.

■ 13. Sollten Sie an Vorerkrankungen leiden, beachten Sie besonders aufmerksam alle Hinweise Ihres behandelnden Arztes. Halten Sie sich

zudem strikt an Ihren Medikationsplan.

■ 14. Die Sorge vor einer Infektion mit dem Coronavirus darf kein Grund sein, notwendige medizinische Maßnahmen zu unterlassen. So ist beispielsweise bei Symptomen, die auf Herzprobleme, einen Schlaganfall oder akute Bauchprobleme hinweisen, unbedingt der Arzt zu konsultieren beziehungsweise sofort der Notruf 112 zu wählen.

■ 15. Gibt es keine zwingenden Gründe, ist vom Besuch des Zahnarztes abzusehen. Hier ist eine Terminverschiebung sinnvoll.

■ 16. Husten und niesen Sie nur in die Ellenbeuge. Wenden Sie sich dabei von anderen Menschen ab. Benutzen Sie nur Einmaltaschentücher, die sie danach in geschlossenen Mülleimern entsorgen. Waschen Sie sich danach gründlich die Hände.

■ 17. Nehmen Sie mögliche Fieberattacken, Kopfschmerzen und anhaltenden Schnupfen ernst. Dies gilt insbesondere für Bewohner von Alten- und Pflegeheimen.

Die Hinweise entstanden mit Unterstützung von Prof. Nils-Olaf Hübner und Prof. Karsten Becker von der Unimedizin Greifswald.



Auch wenn es momentan nicht ganz so voll ist: Senioren sollten öffentliche Verkehrsmittel nun strikt meiden. FOTO: DANZE/DPA