

JETZT WICHTIG

- 1 Verlangsamung der Ausbreitung
- 2 Basishygiene + Kontaktreduktion
- 3 Solidarität mit Risikogruppen, Menschen in Quarantäne, Erkrankten
- 4 Erhalt der Versorgungsstruktur

BASISHYGIENE

Hände mit Seife waschen (20 bis 30 Sekunden lang) häufig – insbesondere nach Niesen, Husten und Naseputzen sowie Kontakt in der Öffentlichkeit. **Vermeidung von Kontakt Hände – Gesicht.**

Niesetikette: Zum Niesen & Husten von anderen weg drehen (in ein gleich zu entsorgendes Papiertaschentuch oder Armbeuge).

Zuhause: Wiederholte Stoßlüftungen (10 Minuten), 60°-Wäsche, Türklinken und Wohnung/Haus sauber halten.

KONTAKTREGELN

Gruppen meiden – kleine feste Kontaktkreise innerhalb einer Haus-/Gemeinschaft bilden, um Kontaktmanagement zu erleichtern.

Abstand von 1 bis 2 Metern einhalten.

Kontakt über Hände und Gesicht vermeiden.

15-minütiges Gespräch ohne diesen Abstand wird als enger Kontakt der Kategorie 1 mit **höherem Infektionsrisiko** eingestuft.

Händewaschen nach Berührungen oder Übergabe von Einkäufen, Gegenständen oder Geld.

IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion
Gewerbeverein Bretzenheim e. V.
2. Vorsitz: Monika Snela-Deschermaier
Tel. 0 61 31 / 4 82 78 10
An der Wied 20 | 55128 Mainz
redaktion@gewerbeverein-bretzenheim.de

Illustration

Bettina Nutz, www.bettinanutz.de

Gestaltung, Layout & Druck
LATTREUTER GmbH, www.lattreuter.de

Solidarität statt Panik Jetzt kommt es auf jeden von uns an.

Liebe Bretzenheimerinnen, liebe Bretzenheimer, täglich oder beinahe stündlich neue Informationen zum Corona-Virus. Verunsicherung, Panik, leere Regale... Ich sage in aller Deutlichkeit, das ist der falsche Weg. Jetzt gilt es, zusammenzuhalten. Lassen Sie uns mit Ruhe und Umsicht gemeinsam durch diese schwierige Zeit gehen. Diese umfassende Information des Gewerbevereins soll Ihnen helfen, sich zurechtzufinden. Vielen Dank dafür! Nutzen Sie das Angebot, gerade dann, wenn Sie Einkaufshilfe benötigen, insbesondere als gefährdete Personengruppe. Uns allen wünsche ich viel Kraft und Zuversicht, herzliche Grüße

Claudia Siebner

Ihre Claudia Siebner, Ortsvorsteherin



Neues Coronavirus und COVID-19

Das neue Coronavirus betrifft uns alle. Auch in Mainz wird vom 16. März bis zum 19. April 2020 (Ende der Osterferien) das öffentliche Leben heruntergefahren. Schulen und KiTas, Schwimmbäder, öffentliche Sportstätten sowie der Publikumsverkehr für alle städtischen Verwaltungsgebäude werden geschlossen. Bei der MVG gilt der Ferienfahrplan und in Bussen bleibt die vordere Tür geschlossen. Veranstaltungen mit mehr als 75 Personen sind untersagt. Die oberste Priorität liegt auf der Verlangsamung der Ausbreitung des Virus, um unser Versorgungs- und Gesundheitssystem zu entlasten.

Sinn und Zweck: Das Coronavirus ist über Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch sehr leicht übertragbar, die dadurch verursachte Krankheit COVID-19 verläuft aber in ca. vier von fünf Fällen mild. Die Wahrscheinlichkeit für schwere Krankheitsverläufe steigt mit zunehmendem Alter und bestehenden Vorerkrankungen. Zudem dauert die intensivmedizinische Behandlung bei schweren Verläufen im Verhältnis länger als bei anderen akuten respiratorischen Erkrankungen. Deshalb ist jetzt das höchste Gebot, die Verbreitung des Virus zu verlangsamen, damit die Belastung auch am Gipfel für unser Gesundheitswesen zu bewältigen ist. Nur wenn genug Intensivbetten und Kapazitäten zur Verfügung stehen, können diejenigen, die zu den vulnerablen (schützenswerten) Gruppen gehören, adäquat behandelt werden: Ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen (z.B. Herz, Kreislauf, Lungen, Leber, Nieren, Stoffwechsel, Diabetes mellitus, Krebs), Menschen mit Immunschwäche oder bei Einnahme von Medikamenten zur Immunsuppression (z.B. Cortison).

Zum heutigen Zeitpunkt kann jeder von uns bereits Träger des Coronavirus sein, ohne es zu wissen. Die Schul- und KiTa-Schließungen haben vor allem ihren Sinn darin, dass die COVID-19 Verläufe bei Kindern manchmal gar nicht so offensichtlich werden und eine enge Kontaktdichte unter Kindern stattfindet. Weiterhin ist ein gutes Kontaktmanagement der erste Schritt, um die Verbreitung einzudämmen und unsere Solidarität mit den Risikogruppen, den bereits Erkrankten und den Versorgungsstrukturen nicht nur zu zeigen, sondern auch zu leben. Je schneller wir jetzt also mit Solidarität, Herz und Verstand statt mit Panik reagieren, desto besser für uns alle.

Was kann jeder einzelne tun?

- 1) Bekannte Basis-Hygiene: s. links
- 2) Reduzierung der Kontakte/Social Distancing
a. Wer kann, bleibt zuhause/im Home Office, um Risikogruppen und Versorgungsstruktur zu schützen. Rausgehen an die frische Luft ist ohne angeordnete häusliche Quarantäne bei Einhaltung der Kontaktregeln kein Problem. Unterstützung derjenigen (Kontakt-

SOLIDARITÄT STATT PANIK – JETZT KOMMT ES AUF JEDEN VON UNS AN.

regeln beachten), die sich vielleicht schon in (freiwillig oder angeordnet) häuslicher Quarantäne befinden. Deren Verzicht hilft uns allen.

b. Zusammenschluss von Hausgemeinschaften und Nachbarschaftshilfen: Idealerweise in relativ geschlossenen Kontaktkreisen, auch bei ehrenamtlichem Engagement, für überschaubares Kontaktmanagement im Fall einer Infektion.

Deshalb macht es Sinn, sich zuerst innerhalb der eigenen Hausgemeinschaft, in der man sowieso schon die Türklinken teilt, zu organisieren. Gehen Sie aktiv aufeinander zu – bündeln Sie die zahlreichen vorhandenen Angebote sinnvoll. Wer diese Möglichkeit nicht hat, findet in diesem Extrablatt die Telefonnummern der Ehrenamtshilfen und der Bringdienste des Bretzenheimer Einzelhandels.

c. Betreuung von Kindern: auch hier ist es sinnvoll, sich einen kleinen festen Kontaktkreis mit selbstverpflichtenden Verhaltensregeln aufzubauen. Unterstützen Sie sich als Eltern einer Klasse/Nachbarschaft/Hausgemeinschaft wechselseitig, damit die Kinder nicht bei der Risikogruppe Großeltern verbleiben müssen. Haben Sie einen besonderen Fokus darauf, Mitarbeiter aus dem medizinischen Bereich und den Versorgungsstrukturen zu entlasten. Tipp für Händewaschen bei Kleinkindern: wer es schafft, das Filzstift-Coronavirus auf dem Handrücken gewaschen, hat gewonnen.

d. Lächeln statt Berührung: direkten Kontakt über Hände und Gesicht vermeiden, idealerweise einen Abstand von 1 bis 2 Metern einhalten. Das Robert-Koch-Institut bewertet bereits ein 15-minütiges Gespräch ohne diesen Abstand als engen Kontakt der Kategorie 1 mit höheren Infektionsrisiko. Auch wenn man ehrenamtliche Dienste leistet oder in der Öffentlichkeit unterwegs ist, sollte man diese Kontaktregeln (1 bis 2 Meter Abstand, Händewaschen nach Berührungen oder Übergabe von Einkäufen/Geld) beachten.

e. Vermeidung von Gruppen: Bei Besorgungen Abstandsregeln einhalten. Jetzt ist es besonders wichtig, alle diejenigen, die in systemrelevanten Versorgungsstrukturen arbeiten, vor unbedachten Risiken zu schützen. Verschieben von privaten Feiern und Zusammenkünften. Reisen nur aus dringendem Anlass. Die Deutsche Bahn hebt die Zugbindung bei Sparpreisen bis 30. Juni 2020 auf und bietet den Umtausch in Reisegutscheine an.

3) Wer sich krank fühlt – in jedem Fall zu Hause bleiben. Auch hier gilt: **Solidarität (auch mit dem medizinischen Personal) statt Panik!** Gehöre ich zu keiner Risikogruppe, kann ich bei einer Infektion durch den Coronavirus mit einem milden Verlauf von COVID-19 rechnen. Wenn Anzeichen wie Husten, Fieber, infektionsbedingte Atemnot und/oder Schnupfen vorhanden sind, nicht einfach zum Arzt gehen, sondern zuerst den **Patienten-Service des Kassenärztlichen Bereitschaftsdienstes unter 116 117 (ohne Vorwahl)** konsultieren oder den Hausarzt. Die helfen bei den nächsten Schritten weiter. Für Versorgungshilfen formieren sich bereits seit Wochen ehrenamtliche Versorgungsstrukturen.

4) Solidarität mit Einzelhandel, Handwerkern, Gastronomie, Kulturschaffenden und Dienstleistern

a. Auch wenn es im ersten Moment sinnvoll scheint, mehr im Internet zu bestellen, denkt einmal über die kaum nachvollziehbaren Kontakte der Paketboten nach (hier bitte auch **solidarische Beachtung von Kontaktregeln**) und ebenfalls daran, dass wir alle auch nach der Coronakrise weiterhin lokal einkaufen möchten.

b. Neben den ehrenamtlichen Einkaufshilfen organisieren viele Bretzenheimer Einzelhändler Bringdienste, damit Risikogruppen und Menschen in häuslicher Quarantäne nicht auf ihre gewohnten Lieblingsartikel verzichten müssen.

c. Spendet bereits gekaufte Tickets oder Geld, fragt nach Gutscheinen, etc. – werdet kreativ, wie ihr Euch mit all jenen solidarisch zeigen könnt, deren wirtschaftliche Existenz durch die Situation bedroht ist.

d. **Verzicht auf Hamsterkäufe:** Nudeln und Klopapier können eine Infektion durch den Coronavirus nicht abwenden und leere Regale müssen



nachts in unzähligen Überstunden wieder aufgefüllt werden. Desinfektionsmittel und Masken werden in Krankenhäusern dringender gebraucht – in Privathaushalten tut es in der Regel die Basishygiene auch. Bretzenheim ist gut aufgestellt, um Menschen in häuslicher Quarantäne oder Risikogruppen zu versorgen: zum Beispiel durch Einkaufshilfen, Bringdienste und den Menüservice der Johanniter.

5) Solidarität statt Panik: Rückt trotz Social Distancing zusammen – im mobilen Zeitalter über Smartphones, Internet und Videotelefonie einfacher denn je zu realisieren. Kümmert Euch um die, denen es nicht möglich ist, Hilfe durch eigene Kontaktkreise zu bekommen, oder die, denen sonst soziale Vereinsamung drohen würde. Entlastet diejenigen, die unsere Versorgung (im Alltag und medizinisch) sichern. Wer sich engagieren will, etabliert feste Kontaktkreise in der Hausgemeinschaft/im Freundeskreis, meldet sich bei den Ehrenamtshilfen, greift zum Telefon, singt gemeinsam, bleibt im Kontakt, bietet aktiv Hilfe an ...

Ehrenamtliche Hilfen – Einfach anrufen oder per E-Mail Hilfsbedarf anmelden mit Namen, Rückrufnummer und Adresse (auch für ehrenamtliche Helfer, damit die Hilfen gebündelt und gezielt mit Kontaktmanagement eingesetzt werden können).

- **Einkaufshilfe Mainz** | 01 78 / 28 2 56 07 |
einkaufshilfe-mainz@outlook.de | Ansprechpartnerin Alena Haub
- **St. Bernhard** | 0 61 31 / 34 99 0
- **Philippus-Gemeinde** | 0 61 31 / 33 83 32

Bringdienste – Telefonische Bestellung, an die Haustür geliefert

- **Anemonen-Apotheke** | 0 61 31 / 3 48 40
- **Die Ecke da Mario** | 0 61 31 / 3 07 83 07
- **ExLibris Buchhandlung** | 0 61 31 / 36 99 83 | kontakt@exlibris-mainz.de
- **Johanniter Menüservice** | 0 61 31 / 93 555-34
heiß oder tiefkühlfrisch, auch laktose- oder glutenfrei
- **Lotto** | Zeitschriften, Tabakwaren, Briefmarken | 0 61 31 / 7 20 84 40
- **Lux Schreibwaren** | 0 61 31 / 7 20 58 42
- **Nahkauf** | Mo, Mi, Fr 15 bis 21 Uhr | 01 76 / 67 63 86 02
- **Sonnen-Apotheke** | 0 61 31 / 36 56 47

Husten, Fieber, infektionsbedingte Atemnot und/oder Schnupfen? Kontakt zu jemandem mit COVID-19 gehabt oder jemandem, der in einem Risikogebiet oder einer besonders betroffenen Region war?

Unbedingt zu Hause bleiben und → 116 117 (ohne Vorwahl) anrufen (Patienten-Service des Kassenärztlichen Bereitschaftsdienstes)

Bei Atembeschwerden oder hohem Fieber direkt beim Hausarzt anrufen, bei Atemnot den Rettungsdienst!