

## Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19)

# Verringern Sie Ihr Risiko für COVID-19

Dieses Merkblatt richtet sich an Personen, die durch COVID-19 ein erhöhtes Risiko für schwere Erkrankungen haben, wie z. B. ältere Erwachsene und Menschen mit chronischen Erkrankungen. Es wird Ihnen helfen, zu bestimmen, was Sie tun können, um Ihr Risiko einer Exposition gegenüber COVID-19 zu verringern.

### Wer hat ein erhöhtes Risiko?

Das Risiko für einen Krankenhausaufenthalt oder Tod durch COVID-19 steigt mit Folgendem:

- Alter, mit zunehmendem Alter steigt das Risiko vor allem bei älteren Erwachsenen;
- Chronischen Erkrankungen wie Fettleibigkeit, Diabetes, Lungen-/Herz-/Nieren-/Leberkrankheiten, Schlaganfall, Bluthochdruck und Krankheiten, die das Immunsystem schwächen (z. B. einige Krebsarten, unbehandeltes HIV/AIDS);
- Einnahme von Medikamenten, die das Immunsystem schwächen (z.B. Chemotherapie, orale Steroidmedikamente).

### Beschränken Sie die Anzahl der Personen, denen Sie sich physisch nähern

- Abgesehen von den Personen, mit denen Sie zusammenleben:
  - Begrenzen Sie die Anzahl der Personen, die in Ihrer Nähe sind;
  - Bleiben Sie so weit wie möglich von Personen entfernt (mindestens 2 Meter Abstand).
- Bleiben Sie, wann immer möglich, über Telefon, Video-Chats oder Text mit Freunden und Familie in Kontakt.
- Arbeiten Sie, wenn möglich, von zu Hause aus.
- Wenden Sie sich nach Möglichkeit virtuell an Ihre Gesundheitsdienstleister (z. B. Ärzte, Physiotherapeuten).

## **Vermeiden Sie geschlossene Innenräume und überfüllte Orte**

- Besuchen Sie Ihre Freunde und Familie wann immer möglich im Freien.
- Wenn Sie sich in Innenräumen treffen müssen, öffnen Sie Fenster und Türen, um die Belüftung zu verbessern, wann immer dies möglich ist.
- Vermeiden Sie überfüllte Geschäfte und andere Innenräume, wenn möglich. Wählen Sie weniger geschäftige Zeiten, um einkaufen zu gehen, und nutzen Sie Lieferdienste oder bitten Sie andere, Lebensmittel und Vorräte für Sie abzuholen.
- Beschränken Sie die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, Taxis und Mitfahrgelegenheiten. Wenn Sie diese Transportmöglichkeiten nutzen müssen, wählen Sie nach Möglichkeit weniger beanspruchte Zeiten, halten Sie einen körperlichen Abstand ein, tragen Sie eine Maske und waschen Sie sich häufig die Hände. Wenn Sie ein Taxi oder eine Mitfahrgelegenheit nehmen müssen, tragen Sie eine Maske, stellen Sie sicher, dass der Fahrer eine Maske trägt, setzen Sie sich nach hinten und öffnen Sie das Fenster.

## **Tragen Sie eine Maske und stellen Sie sicher, dass Personen in Ihrer Nähe dies auch tun.**

- Tragen Sie eine nichtmedizinische Maske, die Sie davor bewahrt, die Infektion auf andere zu übertragen.
- Tragen Sie eine Maske, wenn Sie sich in geschlossenen Räumen mit Personen außerhalb Ihres Haushalts aufhalten, und stellen Sie sicher, dass die Personen in Ihrer Nähe dies auch tun (vorausgesetzt, Sie kennen sie und es ist sicher, mit ihnen über die Maskenanwendung zu sprechen).
- Tragen Sie eine Maske, wenn Sie sich im Freien in einem Umkreis von 2 m von Personen außerhalb Ihres Haushalts aufhalten, und stellen Sie sicher, dass dies auch die Personen in Ihrer Nähe tun.

## **Reinigen Sie Ihre Hände häufig**

- Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife. Benutzen Sie keine Handtücher gemeinsam.
- Führen Sie ein alkoholhaltiges (60 % - 90 % Alkohol) Händedesinfektionsmittel mit sich, das Sie verwenden können, wenn Seife und Wasser nicht verfügbar sind.
- Reinigen Sie Ihre Hände, wann immer Sie Gegenstände oder Oberflächen berühren, die von anderen berührt werden, und auch, wenn Sie eine andere Person berühren. Vermeiden Sie es, Ihr Gesicht zu berühren, und wenn nötig, reinigen Sie zuerst Ihre Hände.

## Andere Strategien, die helfen, gesund zu bleiben

- Lassen Sie sich gegen Grippe impfen, wenn dies möglich ist, um sich vor dem Grippevirus zu schützen.
- Reinigen und desinfizieren Sie häufig berührte Oberflächen in Ihrem Haus (z. B. Türgriffe, Lichtschalter).
- Wenn Sie Symptome von COVID-19 haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder besuchen Sie ein Assessment Center gemäß der [Anleitung des Gesundheitsministeriums](#).
- Wenn Sie Bedenken bezüglich Ihrer psychischen Gesundheit oder der psychischen Gesundheit eines Angehörigen haben, suchen Sie Hilfe auf.

## Ressourcen

- Kanadische Behörde für öffentliche Gesundheit: [Gefährdete Bevölkerungsgruppen und COVID-19](#)
- Die Kanadische Koalition für Senioren Psychische Gesundheit:
  - [Tipps zur Bekämpfung von Ängsten in dieser Situation der öffentlichen Gesundheit](#)
  - [Dinge, die während der physischen Distanzierung getan werden können](#)
- Gesundheitsministerium: [Ressourcen für Bürgerinnen und Bürger von Ontario, die während der Pandemie mit Problemen der psychischen Gesundheit und Suchtproblemen konfrontiert sind](#)
- Kanadische Krebsgesellschaft: [Krebs und COVID-19](#)
- Zur Gesundheit von Kindern: [Informationen für Eltern von immungeschwächten Kindern und Kindern mit chronischen Krankheiten](#)
- Öffentliches Gesundheitswesen Ontario: [Öffentliche Ressourcen](#)

## Weitere Informationen über das Virus

Um mehr zu erfahren und aktuelle Informationen über COVID-19 zu erhalten, besuchen Sie die Website des Gesundheitsministeriums von Ontario: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: \_\_\_\_\_

Die Informationen in diesem Dokument entsprechen dem Stand vom 20. November 2020.

