



**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Abstand halten.



Abstand nehmen und so zusammenstehen!

Laufend aktualisierte
Informationen unter
www.gr.ch/coronavirus

Liebe Bündnerin, lieber Bündner

Das Coronavirus beschäftigt die ganze Welt – und damit auch unseren Kanton. Wir stehen aktuell vor einer grossen Ansteckungswelle. Daher ist es eminent wichtig, dass wir uns selber und unser Umfeld schützen. Weil das Virus insbesondere für die ältere Bevölkerung gefährlich wird, braucht es neben dem Eigenschutz auch grosse Solidarität und Rücksichtnahme auf die Schwächeren. Nur gemeinsam können wir die unkontrollierte Ausbreitung verlangsamen. Verhindern können wir sie übrigens nicht mehr, da sind sich die Fachleute einig.

Gelingt es uns nicht, die Geschwindigkeit der Ansteckungswelle zu reduzieren, ist bereits in wenigen Wochen mit Engpässen im Gesundheitswesen zu rechnen – insbesondere bei Spitalbetten für Patientinnen und Patienten, die ein Beatmungsgerät benötigen.

Die Verlangsamung der Ansteckung erreichen wir nur, wenn wir alle – die ganze Bevölkerung –

die vom Bundesamt für Gesundheit BAG empfohlenen vorbeugenden Massnahmen einhalten. Ich appelliere daher an Sie alle, sich an diese Empfehlungen zu halten, die Sie auch in diesem Informationsblatt finden. Am besten hängen Sie dieses an einem zentralen Ort in Ihrer Wohnung, zum Beispiel am Kühlschrank, gut sichtbar auf, damit Sie immer wieder daran erinnert werden. Übrigens: Die wichtigste Empfehlung – Abstand nehmen und so zusammenstehen – ist ganz einfach umzusetzen! Anregungen dazu finden Sie auf den nächsten Seiten.

Ich danke Ihnen, dass Sie sich an die Empfehlungen halten, und wünsche uns allen gute Gesundheit.

Peter Peyer, Regierungsrat

Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit Graubünden

Informationen zum Coronavirus



«Abstand halten» ist nicht schwer!

Veranstaltungen werden abgesagt, Restaurants, Läden und Schulen geschlossen. Es wird empfohlen, sich häufig die Hände zu waschen und zu anderen Menschen mindestens zwei Meter Abstand zu halten. Alle diese Massnahmen zielen darauf ab, die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen und damit die am meisten gefährdeten Personen, ältere Menschen und Risikogruppen mit Vorerkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem – dazu gehören auch Kinder und Jugendliche – zu schützen. Was müssen Sie beachten? Welchen Beitrag können Sie leisten?

Die unerfreuliche Nachricht zuerst: Unser Leben wird sich in den nächsten Wochen, vielleicht sogar Monaten, verändern. Es gibt Einschränkungen und Verbote. Nicht mehr alles, was wir gewohnt sind, können wir uneingeschränkt machen. «Wir appellieren an alle in der Schweiz. Alle müssen die Regeln einhalten», so Bundesrat Alain Berset an einer kürzlichen Medienkonferenz. Nun gelte es, den Schutz der schwächeren Bevölkerung und der Gesundheitseinrichtungen zu gewährleisten. Die gute Nachricht: Es gibt Alternativen. Und die Zeit, immer wieder aufgeschobene Dinge zu Hause anzupacken: Reparaturen machen, den Frühlingsputz in Angriff nehmen, entrümpeln oder das Buch lesen, das schon lange auf dem Nachttisch liegt.

Was bedeutet Abstand halten?

Die wichtigste Empfehlung aktuell ist: Halten Sie zu anderen Menschen genügend Abstand! Doch was heisst das genau?

Bleiben Sie zu Hause und meiden Sie Kontakte!

- ✓ **Verzichten Sie bei der Begrüssung und Verabschiedung darauf, Ihrem Gegenüber die Hand oder drei Küsschen auf die Wange zu geben. Ein freundliches «Grüezi» oder «Uf Wiederluaga» ist ebenfalls eine nette Geste.**
- ✓ **Halten Sie beim Sprechen, beim Sitzen oder beim Anstehen einen Abstand von mindestens zwei Metern. Lassen Sie am Tisch einfach einen Stuhl dazwischen frei.**
- ✓ **Halten Sie sich nicht mehr als 15 Minuten in unmittelbarer Nähe zu einer anderen Person auf. Auch hier gilt es, einen Abstand von zwei Metern einzuhalten. Oder telefonieren Sie doch einfach miteinander, statt sich zu treffen.**



Diese neuen Umgangsformen nennt man «Social Distancing», was auf Deutsch so viel heisst wie «soziale Distanz halten». Diese Distanz ist aber nur auf den direkten Kontakt mit anderen Menschen beschränkt. Ihre Freundschaften können Sie trotzdem weiterhin pflegen. Rufen Sie Ihre Familie, Verwandten und Freunde doch einfach an, nutzen Sie neue Technologien wie das Internet, «Skype» oder «Facetime». Oder halten Sie einen Schwatz mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn über die Strasse, den Gang oder den Gartenzaun hinweg. Schreiben Sie wieder einmal einen Brief an Ihre Lieben und freuen Sie sich auf die Antwort darauf. Sie werden schnell merken: Auch all das kann Spass machen.

Einkäufe und Arzttermine sicher erledigen

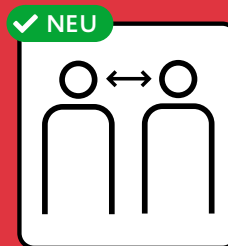
Überall dort, wo sich Menschen aufhalten oder Gegenstände berührt werden müssen, besteht ein erhöhtes Risiko, sich mit dem Coronavirus anzustecken. Gehen Sie diesem Virus daher gezielt aus dem Weg!

- ✓ **Die Bevölkerung ist aufgefordert, ihre Mobilität auf das notwendige Minimum zu reduzieren. Verzichten Sie daher darauf, mit dem Bus oder Zug zu fahren. Gehen Sie stattdessen zu Fuss und geniessen Sie die Bewegung an der frischen Luft oder fahren Sie notfalls mit dem Privatauto.**
- ✓ **Nehmen Sie die Treppe und nicht den Lift, denn dann müssen Sie keine Knöpfe drücken und sind auch nicht mit anderen Personen auf engem Raum zusammen. Wenn Sie auf den Lift angewiesen sind, drücken Sie den Knopf mit dem Ellbogen und wenden Sie sich von anderen Mitfahrenden ab.**

Überlassen Sie die Kinderbetreuung anderen

Und zu guter Letzt die für viele von Ihnen wohl schwierigste Empfehlung: Verzichten Sie in den kommenden Wochen auf den Kontakt zu Ihren Enkelkindern. Das fällt schwer, gewiss, ist aber eine der wirksamsten Massnahmen, sich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen.

Kinder reagieren nämlich in der Regel nicht oder nur wenig auf das Virus. Es kann daher vorkommen, dass Ihre Enkelkinder Träger des Virus sind, ohne es zu merken, und Sie dann angesteckt werden. Bekanntlich gehören Menschen über 65 Jahre und Menschen mit einer Vorerkrankung wie Diabetes, Bluthochdruck, chronischen Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu den am meisten gefährdeten Personen. Sagen Sie mit gutem Gewissen Nein, wenn Sie wegen Kinderbetreuung angefragt werden. Für Kinder, die nicht privat betreut werden können, sorgt der Kanton für die notwendigen Betreuungsangebote. Auch beim Kontakt mit Enkelkindern gilt: Lieber telefonieren oder «skypen», statt hüten oder besucht werden. Und wenn Sie zu Hause ein Bild Ihrer Enkelkinder aufstellen, sind Ihre Liebsten ja quasi auch immer in Ihrer Nähe und Sie fühlen sich verbunden.



Abstand halten

Zum Beispiel:

- Ältere Menschen durch genügend Abstand schützen
- Beim Anstehen Abstand halten
- Bei Sitzungen Abstand halten



✓ **Gründlich Hände waschen**



✓ **Hände schütteln vermeiden**



✓ **In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen**



✓ **Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben**



✓ **Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation**



Fördern Sie Ihre psychische Gesundheit!

In einer Krisensituation leidet schnell auch die Psyche. Sorgen und Ängste machen sich breit, es droht der Rückzug in die Einsamkeit. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Hier ein paar Tipps und Hilfestellungen, damit die Corona-Krise nicht zu Ihrer persönlichen Krise wird:

- ✔ **Stehen Sie weiterhin zur gleichen Zeit auf, wie Sie das immer tun.**
- ✔ **Behalten Sie Ihre gewohnte Tagesstruktur bei.**
- ✔ **Machen Sie zu Hause Aktivitäten, die Sie in letzter Zeit aufgeschoben haben: lesen, stricken, schreiben, aufräumen, defekte Dinge reparieren, Fotos einkleben, Rätsel lösen. Es gibt bestimmt immer etwas zu tun.**
- ✔ **Dringende Erledigungen wie Lebensnotwendiges einkaufen oder Arztbesuche, die nicht im Zusammenhang mit dem Coronavirus stehen*, sind weiterhin möglich.**
- ✔ **Geniessen Sie Ihre Freizeit trotz Einschränkungen und «Social Distancing».**

Sie machen sich Sorgen wegen der aktuellen Situation?

Sprechen Sie mit Ihrer Vertrauensperson (am Telefon) darüber.

Sie können sich auch an die Dargebotene Hand wenden: **Telefon 143 oder www.143.ch**

Ihre Fragen rund um das Coronavirus beantwortet die Infoline des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): **058 463 00 00 (täglich 24 Stunden).**

Informieren Sie sich regelmässig über Ihre Tageszeitung, das Radio oder das Fernsehen.

Laufend aktualisierte Informationen finden Sie auch im Internet unter **www.gr.ch/coronavirus**

*Wenn Sie Atembeschwerden, Husten und Fieber haben, bleiben Sie zu Hause. Rufen Sie sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder ein Spital an. Sagen Sie, dass Sie im Zusammenhang mit dem Coronavirus anrufen und ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben. Beschreiben Sie Ihre Symptome möglichst genau.

