

Von: Konrad Stöckl
Montag, 23. März 2020 10:29
Betreff: Soziale Kontakte

Liebe „Nachbarn“ – nah und fern,

in Zeiten wie diesen heißt es für uns alle: Kurz innehalten, nachdenken, was kann/muss ich hinnehmen oder verändern, wem kann ich wie und wo helfen – und wo finde ich Hilfe? Anbei eine (speziell auf Laim zugeschnittene) Liste über Auskunfts- und Hilfestellen. (Gerne zum Ergänzen für die eigenen Belange...)

Bleiben Sie / Bleibt gesund und herzliche Grüße

Konrad Stöckl

Inhalt

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| • Auskunftsstellen | Seite 2 - 3 |
| • Nachbarschaftshilfe Aushang | Seite 4 |
| • Hygiene-Maßnahmen | Seite 5 - 6 |

Auskunftsstellen – nicht nur – für Senioren

Medizinische Hilfe

Personen, die in einem Corona-Risikogebiet waren und Symptome wie Fieber und / oder Atemwegsbeschwerden haben, sollten ihre Hausarztpraxis zuerst telefonisch kontaktieren, um eine mögliche Ansteckungsgefahr zu minimieren.

Alternativ rufen sie den Kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117 an.

Personen mit Wohnsitz in München, die innerhalb der letzten 14 Tage Kontakt zu einem bestätigt an Corona-Erkrankten hatten, kontaktieren bitte umgehend das **Münchner Gesundheitsamt** per E-Mail: rgu.infektionsschutz@muenchen.de
Dies muss in jedem Fall erfolgen –unabhängig vom Auftreten von Symptomen.

Unter 089/ 233-44740 hat die Landeshauptstadt München ein Bürgertelefon eingerichtet, das täglich –auch am Wochenende –von 08:00bis 18:00Uhr Fragen zum Coronavirus beantwortet.
Siehe dazu auch unter:

https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html

Antworten auf häufig gestellte Fragen zum neuartigen Coronavirus hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zusammengestellt unter:
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Unter der Rufnummer 09131/ 6808-5101 hat auch das **Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)** eine Coronavirus-Hotline geschaltet.

Die **bayerische Staatsregierung** bietet im Internet unter www.bayern.de ebenfalls Informationen zum Coronavirus an.

Nachbarschaftliche Hilfe

Hier stehen natürlich an erster Stelle die **Familienangehörigen!**

Als nächstes folgen die **Hausgemeinschaft** und die **Nachbarn**.
An diese können Sie sich über ein Formblatt (siehe Anlage) oder im Internet über <https://nebenan.de/feed> oder auch über eine **Hotline 0800/ 8665544** wenden.

Die „amtliche Stelle“, die Ihnen auch im Moment telefonisch zur Seite steht, ist Ihr **Alten-und Servicezentrum**:
<https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Sozialamt/ASZ.html>

Auch in den jeweiligen Sozialbürgerhäusern sind telefonische Anfragen möglich:

<https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Sozialbuengerhaeuser.html>

Der Verein **Münchner Freiwillige –Wir helfen e.V.** hat eine Spontanhilfe-Hotline Corona für ältere Menschen und Menschen der Corona-Risikogruppe eingerichtet: Tel. **089/ 46132983** (täglich von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr) Ebenfalls erreichbar über ein Internet-Formular: www.muenchner-freiwillige.de/besorgungen.html

Als weiterer Helfer bietet die **QuarterM GmbH** www.quarter-m.de über die Hotline **01520/ 4688789** ihre Unterstützung für „Nachbarschaften“ und bestimmte Stadtviertel an.

Sowohl auf der „**Serviceseite**“ der **Süddeutschen Zeitung**“ als auch in den jeweiligen lokalen „**Anzeigebättern**“ finden sich zahlreiche, stadtteilbezogene Hinweise auf Unterstützungsangebote für Hilfesuchende. In Laim bietet die Plattform <https://www.laim-online.de/> aktuelle Informationen; die Initiative „inlaim“ vernetzt Hilfesuchende und freiwillige Helfer.

Unter Hashtags wie **#Coronahilfe** oder **#NachbarschaftsChallenge** bieten engagierte Menschen ihre Hilfe an. Auch auf **Facebook** haben sich zahlreiche Gruppen gegründet, die ihre Nachbarschaftshilfe lokal organisieren.

Über die Website www.quarantaenehelden.org kann ebenfalls nachbarschaftliche Hilfe angefordert werden.

Im **Pfarrverband Laim** bauen Ehrenamtliche und das Seelsorgeteam einen Einkaufsdienst für Personen, die die Wohnung nicht verlassen können, auf. Die tel. Erreichbarkeit lautet: 089/ 547271-3 (Di -Fr: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr) oder per Mail: pv-laim@ebmuc.de

Finanzielle Hilfe

In dringenden Notlagen sollte man sich umgehend an sein **ASZ**, das **Sozialbürgerhaus** oder die städtische Schuldnerberatung wenden.

<https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Sozialamt/Schuldnerberatung.html>

Moralische Hilfe

In dieser Krisenzeit bietet die **Telefonseelsorge** rund um die Uhr Gesprächsbereitschaft und damit ihre Hilfe an: Tel. **0800/ 1110111** oder **0800/ 1110222**

Polizeiliche Hilfe

Leider nützen Betrüger die Unsicherheit der Bevölkerung für ihre Machenschaften aus, deswegen kann man sich hier über aktuelle Vorgehensweisen informieren:

<https://www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/aktuelles/detailansicht/haustuerbetrug-mit-covid-19-tests/>

Und bitte die **Notrufnummer 110** nur für strafverfolgende Einsätze anrufen!!!

Meldewege für Freiwillige

Für Freiwillige, die älteren Menschen oder Menschen anderer Risikogruppen Hilfe bei Einkäufen, wichtigen Botengängen o.ä. anbieten möchten (keine medizinische Hilfe, keine Personentransporte):

Münchner Freiwillige –Wir helfen e.V.

<http://www.muenchner-freiwillige.de/helfen.html>,

Kontakt per E-Mail an info@muenchner-freiwillige.de oder auch: helfen@mfwh.de

Eine weitere Meldestelle für Freiwillige (ehrenamtliche Helfer):

freiwillige.corona@muenchen.de

Liebe Hausgemeinschaft

Sollten Sie zu den Corona-Risikogruppen gehören (hohes Alter, Immunschwäche oder Grunderkrankungen) möchte ich/möchten wir Sie unterstützen, gesund zu bleiben.

Was wir für Sie übernehmen können:

- Einkäufe im Supermarkt,
- Drogerie oder Apotheke
- andere Besorgungen
- mit dem Hund gehen
- Kinderbetreuung

Wie man uns erreicht:

- Zettel an die Wohnungstür
- Einkaufsliste in den Briefkasten
- Telefonisch
- über Nachbarschaftsplattform nebenan.de

Bei Wem?

Name	Briefkasten	Wohnung	Telefonnummer

Auf gute Nachbarschaft!

Hier tauschen wir Nachbarn uns auch online zum Thema aus:
nebenan.de

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



2

Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen



Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



4

Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.



Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichteten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



6

Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



8

Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.



Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spültücher und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



10

Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.



wie Sie vielleicht mitbekommen haben, weitet sich in Deutschland das Coronavirus (COVID-19) sehr schnell aus. Gegenmaßnahmen sind der wirksamste Weg, um eine Ausbreitung wie in anderen Ländern frühzeitig einzudämmen und die Situation beherrschbar zu halten. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen dazu beitragen, vor allem Ihre und die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu schützen. Wir alle können durch eine bewusste Vermeidung von Infektionsrisiken dazu beitragen. Dazu bitten wir Sie um Ihre Mithilfe.

Unsere Mitarbeiter/innen werden regelmäßig nach den Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI) geschult und sind über das Coronavirus sowie die notwendigen Schutzmaßnahmen und den aktuellen Verlauf informiert.

Bitte unterstützen Sie uns und schützen Sie sich und andere durch Beachtung der nachfolgenden Hinweise:

- Vermeiden Sie nicht dringend erforderliche soziale Kontakte und halten Sie nach Möglichkeit ausreichend Abstand (mindestens 1 Meter) zu anderen Personen.
- Achten Sie auf ihre eigene sorgfältige Händehygiene. Bieten Sie Besuchern die Möglichkeit, sich die Hände gründlich mit Flüssigseife zu waschen.
- Es soll nicht unhöflich erscheinen, aber vermeiden Sie bis auf Weiteres Händeschütteln und/oder Umarmungen.
- Husten oder niesen Sie bitte in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und halten sie dabei möglichst Abstand zu anderen Personen.
- Sollten Sie oder eine Ihrer Kontaktpersonen mit Menschen in Verbindung gekommen sein, die Anzeichen von Grippe-symptomen aufweisen, die über Fieber, trockenen Husten oder Durchfall klagen, informieren Sie bitte telefonisch Ihren Hausarzt und stimmen Sie die weitere Behandlung mit ihm ab.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung und stehen Ihnen gerne zur Verfügung, sollten Sie diesbezüglich Fragen haben.

Mit freundlichen Grüßen

Pflegedienstleitung

Geschäftsführerin