



Und wenn doch Symptome auftauchen?

Wenn Sie den Verdacht einer Erkrankung haben, kontaktieren Sie vorab telefonisch Ihren Haus- oder Facharzt oder den Notdienst (am Marienhospital oder unter der Rufnummer 116 117).

Suchen Sie im Verdachtsfall nicht ohne vorherige telefonische Ankündigung die Praxen auf! Hinweise auf die Erkrankung sind meist erkältungs-ähnliche Symptome wie Atemwegsbeschwerden (vorrangig Husten), Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber - bei gleichzeitigem Verdacht eines Kontaktes mit einem Infizierten oder Aufenthalt in einer Region mit erhöhter Erkrankungsquote.

Schildern Sie Ihre Symptome und vereinbaren Sie einen Untersuchungstermin. Ihr Hausarzt wird über das weitere Vorgehen entscheiden und alle notwendigen Maßnahmen, gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit dem städtischen Gesundheitsamt, einleiten.

Weitere Informationen zu Diagnostik und Abstrichen erhalten Sie von der Kassenärztlichen Vereinigung im Internet unter dem Link

<https://www.kvwl.de/patient/corona/index.htm>

Dort sind noch relevante Hinweise einschließlich einer "Arztsuchmaschine" zu finden.

Ansprechpartner und Informationsquellen

Die Stadt Bottrop hat eine Sonderrufnummer für Fragen zum Coronavirus eingerichtet. Fragen zu städtischen Verantwortlichkeiten rund um das Thema werden unter **0 20 41 / 70 50 80** beantwortet.

Unter

<https://www.bottrop.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/faq-artikel/telefonhotline.php>

ist jeweils im Internet aktuell zu erfahren, wann die Servicenummer zu erreichen ist.

Sofern eine gesundheitliche Einschätzung zu einer akuten persönlichen Erkrankung erfolgen soll, muss der Hausarzt angerufen werden, nicht das Gesundheitsamt! Außerdem steht der **ärztliche Notdienst** unter **116 117** zur Verfügung.

Da das Info-Telefon zum Corona-Virus sehr stark nachgefragt ist, sind Personen mit allgemeinen Fragen gebeten, vor einem Anruf zunächst folgende Informationsquellen im Internet zu nutzen:

- www.bottrop.de/coronavirus/index.php
(Seite der Stadt Bottrop)
- www.lzg.nrw.de
(Seite des Landesentrums für Gesundheit)
- www.bzga.de
(Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
- www.rki.de
(Seite des Robert-Koch-Institutes)
- www.land.nrw.de/wichtige-fragen-und-antworten-zum-corona-virus
(Seite des Landes NRW)
- www.mags.nrw
(Seite des NRW-Gesundheitsministeriums)
- www.bundesgesundheitsministerium.de
(Seite des Bundesgesundheitsministeriums)

Die Stadt Bottrop informiert

Stand 02.11.2020



RATGEBER ZUM
CORONAVIRUS

bottrop.

Liebe Bottroper Mitbürgerinnen und Mitbürger,

nun sind schon einige Monate vergangen, in denen das Corona-Virus unser Leben mehr oder weniger bestimmt hat. In dieser Zeit sind viele Erfahrungen mit dem Virus gemacht worden, die Behandlungsmethoden wurden verbessert, doch sind auch viele Zusammenhänge wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt.

Das Risiko einer Infektion so gering wie möglich halten

Mit diesem Faltblatt möchten wir Ihnen die wichtigsten Informationen und Maßnahmen zusammenstellen, die uns bereits helfen, das Risiko einer Erkrankung so gering wie möglich zu halten. Dazu kann jeder von uns etwas beitragen.

Wichtig ist, sich an bestimmte Hygieneregeln zu halten, um sich selbst und andere zu schützen und die Verbreitung des Virus zu stoppen. Welche Schutzmaßnahmen wichtig sind, haben wir für Sie zusammengestellt:

Tröpfcheninfektion – In Taschentuch oder Armbeuge husten oder nießen

Die Viren werden nach den vorliegenden Erkenntnissen durch sogenannte Tröpfcheninfektionen verbreitet. Sie sollten also derzeit - wo immer möglich - mindestens 1,5 Meter Abstand von anderen Menschen halten.

Wenn Sie husten oder niesen müssen, tun Sie dies bitte in ein Einmaltaschentuch oder die Armbeuge, nicht in die Hand. Benutzen Sie ein Papiertaschentuch nur einmal, entsorgen Sie es umgehend und reinigen Sie anschließend wie beschrieben die Hände.

Händeschütteln und Türklinken meiden, Hände waschen oder desinfizieren!

Vermeiden Sie es, Hände zu schütteln oder Dinge anzufassen, die von vielen anderen Menschen angefasst werden, wie z. B. Türklinken oder auch Einkaufswagen.

Der Handel ist gebeten, diese kritischen Stellen häufiger zu reinigen. Ist das Anfassen solcher Flächen im Alltag nicht zu vermeiden, reinigen Sie im Nachgang sobald als möglich Ihre Hände und fassen Sie sich nicht ins Gesicht.



Hände gründlich waschen oder desinfizieren

Die Corona-Viren lassen sich nach aktuellen Erkenntnissen bereits durch sorgfältiges Waschen mit Seife und Wasser von den Händen entfernen. Hand-Desinfektionsmittel sind nicht zwingend notwendig, wenn Sie Ihre Hände wie im abgebildeten Beispiel für mindestens 30 Sekunden von Viren freiwaschen.

Desinfektionsmittel bieten Ihnen aber eine Alternative für zwischendurch, wenn die Mittel mit den Eigenschaften „viruzid“ oder „begrenzt viruzid“ gekennzeichnet sind. Nehmen Sie Fingerringe lieber ab. Die Wassertemperatur spielt keine Rolle, wenn auch unter kaltem Wasser lange und ausreichend genug gereinigt wird.

Hände vom Gesicht fernhalten

Halten Sie Ihre Hände möglichst von Gesicht und Mund fern, damit Krankheitserreger nicht in Kontakt mit den Schleimhäuten von Mund und Nase und der Augenbindehaut kommen können.

Beachten der „AHA-CL“-Regel!

Das bedeutet:

A wie Abstand

H wie Hygiene

A wie Alltagsmaske

C wie Corona-Warn-App

L wie Lüften

Das Wichtigste im persönlichen Umgang mit der gegenwärtigen Situation ist es, die drei Vorgaben einzuhalten:

„**A**“ wie Abstand halten (mindestens 1,5 Meter),

„**H**“ wie Hygiene (Händewaschen) und

„**A**“ wie Alltagsmaske tragen!

Mund-Nasen-Bedeckung/Maskenpflicht

Die Mund-Nasen-Bedeckung oder auch Alltagsmaske hat sich als probates Mittel erwiesen, insbesondere wenn das Abstandhalten zu anderen Personen nicht immer einzuhalten ist. Deshalb haben viele Städte, wie auch Bottrop, für stark frequentierte oder enge Bereiche im öffentlichen Raum eine Tragepflicht für eine Mund-Nasen-Abdeckung eingeführt.

Nähere Informationen unter

<https://www.bottrop.de/coronavirus/aktuelle-infos-coronavirus/neue-allgemeinverfuegung.php>

