

Mai 2020

## In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Termine im Mai 2020
- Die Bürgermeisterin Alexandra Gauß zur aktuellen Lage
- Beratungstelefone für pflegende Angehörige
- wissensdurstig.de – das Portal für Neugierige!
- Mundschutz: Richtig anwenden und tragen
- Wie Ältere sich selbst und andere schützen können
- BAGSO unterstützt die Beschlüsse von Bund und Ländern

## Termine des Seniorenbüros im Mai 2020

**Aufgrund der aktuellen Lage bezüglich der Corona-Krise werden auch im Mai 2020 geplante Veranstaltungen des Seniorenbüros nicht stattfinden!**

Bitte informieren Sie sich auf der Homepage unter: [www.seniorenbuero-windeck.org](http://www.seniorenbuero-windeck.org)

Ihr Vorstand des Seniorenbüros

Wir sind  Windeck

**Ansteckung verhindern =  
Andere schützen**



Abstand  
halten



Husten-  
etikette



Hände-  
waschen



Im Haus  
bleiben



Älteren  
helfen

**Bürgerhotline RSK 02241-13-3333**

## Die Bürgermeisterin Alexandra Gauß zur aktuellen Lage <sup>\*)</sup>



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir erleben derzeit eine Situation, die es so in unserem Land noch nicht gegeben hat. Das gesamte öffentliche und private Leben ist betroffen. Ein Blick zu den europäischen Nachbarn lässt die Befürchtungen wachsen, dass die Infektionsrate auch in Deutschland noch steigen wird und wir noch weit entfernt sind, zur „Normalität“ zurückkehren zu können.

Durch die Präsenz des Themas „Corona Virus“ in allen Medien kommt es zu großen Verunsicherungen, Angst und Panikreaktionen. Das alles erschwert die notwendigen Maßnahmen zur Bewältigung der Krise.

Seien Sie versichert, dass die Verwaltung der Gemeinde Windeck im Kontakt mit allen relevanten Behörden auf Kreis- und Landesebene, alles notwendige unternimmt, um unsere Bevölkerung zu schützen und die Belastungen soweit als möglich, abzufedern. Unser Krisenstab arbeitet vorausschauend und effektiv. Jeder Einzelne weiß um die außergewöhnliche Herausforderung und bringt sich entsprechend ein. Dafür bin ich sehr dankbar.

Aber auch Sie, jeder von Ihnen, kann mit einfachen Mitteln dazu beitragen, dass die Infektionswelle möglichst bald eingedämmt werden kann. Bewusste Einhaltung von Hygieneregeln wie häufiges Händewaschen, kein Händeschütteln, kein Anhusten in der Öffentlichkeit gehören in diesen Tagen zur unverzichtbaren Selbstverständlichkeit. Die Beschränkung der zwischenmenschlichen Kontakte fallen schwer, sind belastend und ganz sicher nicht erfreulich, aber leider unverzichtbar.

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, von einem bin ich überzeugt und das ist ein wirklicher Lichtblick in dieser schweren Belastung:

Wir sind Windecker, wir sind es gewohnt, zusammen zu stehen und füreinander da zu sein. Wir haben großartige ehrenamtliche Strukturen und Nachbarschaftshilfen. Wir leben nicht in Anonymität nebeneinander her, sondern sind es gewohnt, aufeinander Acht zu geben. Bitte leben Sie diese Achtsamkeit in Ihrem Umfeld bewusst und vorbildhaft, indem Sie die angeordneten Maßnahmen einhalten. Sie helfen damit den Risikogruppen und gesundheitlich Vorbelasteten in unserer Gemeinschaft.

Ihre Gemeinde Windeck arbeitet mit der gesamten Verwaltung konzentriert und pragmatisch an Sachlösungen, um die notwendige öffentliche Versorgung aufrecht zu erhalten. Wir sind uns unserer Verantwortung bewusst und wissen um die Komplexität und Herausforderung der Aufgabe. Wir sind für Sie da.

Eines erlauben Sie mir bitte noch zu sagen: Bitte tragen Sie selbst zur Deeskalation dieser schwierigen Lage bei, indem Sie keine Informationen weitergeben, deren Wahrheitsgehalt nicht bestätigt ist.

Vertrauen Sie darauf, dass alle involvierten staatlichen Stellen mit voller Kraft daran arbeiten, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um dieser Pandemie und ihren Folgen Herr zu werden.

Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

Alexandra Gauß

Bürgermeisterin

\*) entnommen von der Homepage der Gemeinde Windeck – [www.windeck-bewegt.de](http://www.windeck-bewegt.de)

## **Beratungstelefone für pflegende Angehörige \*)**

### **Einfach mal reden:**

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222

Rund um die Uhr

Silbernetz: 0800 4708090

Täglich von 8-22 Uhr

### **Bei aggressiven Gedanken und Lagerkoller:**

Pflege in Not: 030-69598989

Mo – Fr 10–16 Uhr, Sa 10–14 Uhr

### **Frage zur Krankheit oder Rat im Umgang:**

Alzheimer Telefon: 030 259379514

Mo–Do 9-18 Uhr, Fr 9–15 Uhr

### **Fragen zur Organisation von Pflege und Leistungen:**

Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums: 030 20179131

Mo–Do 9–18 Uhr

\*) entnommen aus dem Seniorenratgeber - [www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)

---

## **wissensdurstig.de – das Portal für Neugierige!**

Wissensdurstig.de ist ein Internetportal der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., das ältere Menschen mit Anbietern von Kursen und Veranstaltungen zusammenbringt.

Informationen zu Bildungsangeboten für ältere Menschen in ganz Deutschland

- Tipps und Materialien zu Digitalisierung und Bildung im Alter
- Wissenswertes für Bildungsanbieter
- Gute Praxisbeispiele
- Aktuelle Informationen über Digitalisierung, Bildung, Projekte, Aktionen und mehr

---

## **Mundschutz: Richtig anwenden und tragen**

**In allen Bundesländern wird das Tragen eines Mund-Nasenschutzes in öffentlichen Verkehrsmitteln Pflicht, mit Ausnahme Berlin auch in Geschäften. Bei der sicheren Anwendung gibt es einiges zu beachten.**

**Wir haben dieser Info aus aktuellem Anlass eine Handlungsanleitung, die wir der Apotheken-Umschau vom 22.4.2020 entnommen haben, beigefügt.**

---

## **Wie Ältere sich selbst und andere schützen können \*)**

Das Coronavirus ist für ältere Menschen und für Personen mit Vorerkrankungen besonders gefährlich. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer schweren Erkrankung stetig an. Wenn Alter und eine schon bestehende Grunderkrankung zusammenkommen, ist die Gefährdung besonders hoch.

Ältere Menschen sind deshalb aufgerufen, Risiken zu meiden. Um sich selbst und andere zu schützen, rät die BAGSO zusammen mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) zu folgenden Maßnahmen:

- Reduzieren Sie soziale Kontakte soweit möglich, auch zu Gleichaltrigen, denn auch sie können Überträger sein.
- Meiden Sie derzeit jeden unmittelbaren Kontakt zu Enkelkindern. Die Großeltern sollten möglichst nicht in die Betreuung einbezogen werden.
- Gehen Sie nicht in Arztpraxen, rufen Sie im Bedarfsfall dort an, und fragen, wie Sie sich verhalten sollen.
- Gehen Sie, falls möglich, nicht in Apotheken, bestellen Sie benötigte Arzneimittel per Telefon und lassen Sie sich diese liefern oder nehmen Sie, wenn möglich, Hilfe aus der Familie oder der Nachbarschaft an.
- Nehmen Sie Bring- und Lieferangebote an: durch Familie und Nachbarn, durch Supermärkte.
- Halten Sie ihre sozialen Kontakte über Telefon oder, wenn möglich, über Skype aufrecht.
- Begrenzen Sie die Zahl der Personen, die in Ihre Wohnung kommen, auf ein Minimum.
- Nutzen Sie das schöne Wetter, um spazieren zu gehen. Das stärkt Ihre Abwehr. Halten Sie auch dort mindestens zwei Meter Abstand, wenn Sie Bekannte treffen!

\*) entnommen aus den Informationen der BAGSO – [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

---

## **BAGSO unterstützt die Beschlüsse von Bund und Ländern**

**Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen begrüßt die Beschlüsse von Bund und Ländern, die geltenden coronabedingten Einschränkungen des privaten und öffentlichen Lebens in verantwortlichen Schritten zu lockern. Sie unterstreicht die Notwendigkeit, nachdrücklich daran zu arbeiten, die Gefahr von Neuinfektionen zu reduzieren und das Gesundheitswesen im nötigen Umfang voll handlungsfähig zu halten bzw. zu machen. „Die Beschlüsse überzeugen, jetzt kommt es auf die Praxis an und darauf, dass alle mitmachen“, so der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering.**

Es ist wichtig, dass die Politik die Notwendigkeit des Schutzes von Bewohnerinnen und Bewohnern in Pflegeheimen betont hat. Genauso wichtig ist aber auch, schnell Konzepte zu entwickeln und umzusetzen, um eine vollständige soziale Isolation dieser Menschen zu verhindern. Die BAGSO mahnt zur Eile, denn erzwungene Einsamkeit bedeutet für Menschen in Heimen nicht nur eine Einschränkung von Lebensqualität, sondern auch eine erhebliche gesundheitliche Gefährdung.

Die Politik muss den Blick aber auch auf die häuslichen Pflegesituationen richten. Das Wegbrechen von Unterstützungsangeboten wie z.B. der Tagespflege setzt pflegende Angehörige, die häufig bereits am Rande ihrer Kräfte sind, massiv zusätzlich unter Druck. Als systemrelevante Personen müssen auch sie einen Anspruch auf Schutzausrüstung und auf Notbetreuung ihrer Angehörigen haben.

Die BAGSO hält es für richtig und wichtig, dass in regelmäßigen Abständen von wenigen Wochen der Stand der Entwicklung gebündelt geklärt wird und mögliche Konsequenzen gezogen werden. „Den letzten Rest Hemmung, mit Schutzmasken durchs Leben zu gehen, besonders im ÖPNV oder beim Einkaufen, sollten wir alle ablegen“, so Franz Müntefering. „Es bleibt bei der Mitverantwortung aller für alle und Schutzmasken schützen.“



---

# Mundschutz: Richtig anwenden und tragen

In allen Bundesländern wird das Tragen eines Mund-Nasenschutzes in öffentlichen Verkehrsmitteln Pflicht, mit Ausnahme Berlin auch in Geschäften. Bei der sicheren Anwendung gibt es einiges zu beachten

von Dr. med. Laura Weisenburger, aktualisiert am 22.04.2020

Grundsätzlich gilt: Auch wenn man einen Mund-Nasen-Schutz trägt, sind alle übrigen Hygieneregeln nachwievor einzuhalten, wie zum Beispiel Abstand von anderen Menschen wahren und regelmäßiges Händewaschen.

## Wichtig beim Selbermachen

Möchte man einen Mund-Nasen-Schutz selbst basteln oder nähen, sollte vorher das Material getestet werden, ob es ausreichend luftdurchlässig ist, um die Atmung nicht zu behindern. Dafür den Stoff über Mund und Nase legen und an der Seite mit den Händen abdichten. Bekommen Sie bei normaler Atmung ausreichend Luft? Dann ist das Material geeignet. Benutzt man Gummibänder bei selbstgenähten Mund-Nasen-Schutz, sollte man darauf achten, dass diese auch kochfest sind. Das ist auf der Packung bei kochfester Ware vermerkt.

## Vorbereitung

Der Mund-Nasen-Schutz sollte immer mit sauberen, gewaschenen Händen angefasst werden, da man ihn richtig im Gesicht platzieren muss.

Man sollte ihn möglichst nur von außen berühren, nicht auf der Innenseite – bei gekauften, medizinischem Mund-Nasen-Schutz ist diese Seite häufig weiß. Falls ein Metallbügel vorhanden ist, gehört er nach oben, auf den Nasenrücken.

## Mund-Nasen-Schutz anlegen

Den Schutz über Mund und Nase platzieren, und den Nasenbügel (falls vorhanden) so auf dem Nasenrücken anpassen, dass der Mund-Nasen-Schutz möglichst bequem und dicht anliegt. Bei den meisten Menschen ist die richtige Höhe ungefähr da, wo man eine Brille auf der Nase tragen würde.

Mit den Fingern am oberen Rand des Mund-Nasen-Schutzes entlang nach hinten gleiten, damit dieser nicht verrutscht und die Gummibänder (Ohrbügel) hinter die Ohren schieben, beziehungsweise die Bindebänder hinter dem Kopf oben zubinden.

Hat der Mund-Nasen-Schutz Falten, diese von außen etwas auseinander und den Schutz nach unten über das Kinn ziehen. Mund und Nase müssen für eine ausreichende Wirkung komplett bedeckt sein und an den Wangen sollte der Mund-Nasen-Schutz möglichst dicht abschließen. Falls es Bindebänder gibt, nun die unteren hinter dem Kopf verknoten.

Der Mund-Nasen-Schutz sollte am Ende so gut anliegen und fixiert sein, dass man den Sitz nicht mehr korrigieren muss. Auch wenn man den Kopf dreht oder spricht sollte er nicht verrutschen oder stören.

Wichtig für Brillenträger

Der Mund-Nasen-Schutz wird unter der Brille getragen, sollte aber trotzdem auch im oberen Bereich gut mit der Haut abschließen, ein eingearbeiteter Draht erleichtert dies. Testen Sie, wenn der Mund-Nasen-Schutz angelegt ist mit der Brille, ob diese bei der Ausatmung beschlägt. Falls ja, sollte der Sitz insbesondere über Nase und Wangenknochen korrigiert werden. Es gibt theoretisch Einmalprodukte, die besonders für Menschen mit Brille geeignet sind und das Beschlagen reduzieren.

Achtung: Trägt man den Mund-Nasen-Schutz unterhalb der Nase, sind die Nasenlöcher also frei, ist er praktisch nutzlos.

### Während des Tragens

Vermeiden Sie es, den Mund-Nasen-Schutz während des Tragens zu berühren! So können keine Keime von den Händen ins Gesicht gelangen. Deshalb sollte man den Mund-Nasen-Schutz-Sitz gut kontrollieren, nachdem er angelegt wurde. Falls Sie den Schutz doch versehentlich anfassen: die Hände am besten waschen oder desinfizieren, damit Sie nicht eventuell vorhandene Viren von dem Mund-Nasen-Schutz mit den eigenen Händen verteilen.

Der Mund-Nasen-Schutz hat keine sichere Schutzfunktion mehr, wenn er feucht ist und muss dann ausgewechselt werden.

Achtung: Es ist häufig zu beobachten, wie der Mund-Nasen-Schutz unter das Kinn gezogen wird, wenn Menschen außerhalb von Geschäften unterwegs sind. Oder der Mundschutz mit Bindebändern baumelt lose auf der Brust. Beide Methoden erhöhen das Risiko sich selbst durch Berührung mit der Außenseite des Mund-Nasen-Schutzes zu infizieren, beziehungsweise die eigenen Keime auf der Außenseite des Schutzes zu verteilen – damit schadet der Mund-Nasen-Schutz womöglich mehr, als dass er nützt. Wenn der Mund-Nasen-Schutz nicht mehr gebraucht wird und stört, sollte er entweder sofort wie beschrieben entsorgt, oder sicher aufbewahrt und dann gewaschen werden.

### Den Mund-Nasen-Schutz abnehmen

Zum Abnehmen Mund-Nasen-Schutz an Ohrbügeln fassen oder Schleifen der Bänder lösen und von hinten her entfernen. Hände und die Bügel/Bänder oder andere Teile der Maske sollten das Gesicht nicht berühren. Einen Mund-Nasen-Schutz zur Einmalverwendung am besten direkt in einem geschlossenen Mülleimer entsorgen. Abschließend Hände waschen oder desinfizieren.

### Reinigen

Benutzt man einen wiederverwendbaren Mund-Nasen-Schutz, dann gehört dieser sofort nach Gebrauch, sobald man ihn abgenommen hat in die Waschmaschine - auch wenn er nur bei einem kurzen Gang in die Bäckerei getragen wurde. Ist eine sofortige Wäsche nicht möglich, am besten in einem luftdichten Beutel oder Ähnlichem verschlossen aufbewahren. Wichtig: Mund-Nasen-Schutz schnellstmöglich waschen, ansonsten kann er beginnen zu schimmeln! Die Wäsche sollte bei mindestens 60 Grad erfolgen, besser sind 95 Grad.

Zu einer Desinfektion in der Mikrowelle gibt es keine offiziellen Empfehlungen. Unklar ist auch, wie lang man eine solche Desinfektion durchführen müsste, um sicher alle Keime abzutöten. Das gilt ebenfalls für eine Dampfdesinfektion im Backofen. Beides sind eher unsichere Methoden, um den Mund-Nasen-Schutz zu reinigen und danach wieder sicher verwenden zu können.