

Keine Panik!

Prüfen, was zur Verfügung steht

Gifhorn, Lk. Gifhorn. (Nds). Alles ist ausverkauft und jetzt wird ausgewichen auf andere Produkte, um Vorräte zu bilden, auch Hamstern genannt.

Panik hilft niemandem. Ignorieren aber auch nicht. Ich möchte besonnen, informiert und verantwortungsvoll mit der Corona-Pandemie umgehen und meinen Teil beitragen, sie zu besiegen.*

Da jeder Mensch noch vor dem Auftreten von Krankheitssymptomen bereits andere Personen **anstecken kann**, sollte sich jeder bei der Krankheit, die schnell zur Pandemie geworden ist, an die „neuen“ Verhaltensregeln halten. So kann es erforderlich sein, dass eine physische Isolation die wirksamste Maßnahme ist, um die Pandemie einzudämmen und dass die Infektionsrate am stärksten sinkt, indem Kontakte vermieden werden. Hierzu zählen auch Familientreffen und falsch verstandener sozialer Allgemeinsinn. Es ist dringend erforderlich, dass Kontakte zu Menschen außerhalb des direkten Haushalts auf das absolut Nötigste reduziert werden. Vorallem der Körperkontakt (Umarmung, Händeschütteln, ...) sollte unterbleiben. Bei Aktivitäten außerhalb des Wohnbereiches sollte unbedingt der Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen eingehalten werden. In vielen Geschäften wurde auf Anweisung des Gesundheitsamtes vor Kassen eine Mindestabstandslinie verfügt, die unbedingt eingehalten werden sollte.

Panik und Gleichgültigkeit im eigenen Umfeld durch Aufklärung entgegnet. Dabei muss man die Ängste der Umgebung respektieren und gleichzeitig durch gute Argumente diese und auch Erfahrungen ernst nehmen. In den Argumenten sollten keine ungeprüften News weitergegeben werden, die Panik verursachen oder verstärken.

Eine gute Argumentationshilfe sind Hinweise zur Vorratshaltung zum Verhalten bei Epidemien und Pandemien vom Bundesamt für Katastrophen und Bevölkerungsschutz (BBK).
(Ratgeber für Notfallvorsorge) www.bbk.bund.de

Bei der Sicherstellung der Grundversorgung des eigenen Haushaltes mit Bedacht Vorräte für 7–10



Ein ganz normaler Einkaufstag trotz Corona-Pandemie

Tage einkaufen. Mit diesem Grundstock kann man anschließend seltener und vorsichtiger einkaufen. Beim Einkauf auch auf die Hygiene und Einhaltung der Verhaltenshinweise achten und dabei den Stress und die Angst der anderen Menschen und den Einsatz der Mitarbeiter der Geschäfte respektieren und honorieren.

Um einen Eindruck über die Wahrnehmung über die Umsetzung der Empfehlungen zu bekommen, wurden Stichproben seit Samstag, 14.03.20, in NRW und Nds vorgenommen. In Lippstadt konnte beobachtet werden, dass Geschäfte wie Kaufland, Real, Lidl und Aldi bezgl. der Artikel Toilettenpapier, Küchenrollen, Mehl, Hefe, Backmischungen, Milch und Mineralwasser leergekauft waren. Wann neue Ware eintreffen würde, konnte das Verkaufspersonal nicht angeben. Ähnliche Situationen wurden auch aus anderen Orten gemeldet.



Hier bei Real in Lippstadt

Einen anderen Eindruck vermittelten Geschäfte im Landkreis Hameln-Pyrmont. Dort waren Sanitärartikel im größeren Mengen noch vorrätig, ebenso beim Mehl und bei Backmischungen.

Am Dienstag und Mittwoch, den 17./18.03.20 konnten in Gifhorn ähnliche Leerkäufe wie in Lippstadt festgestellt werden. Hier waren leere Regale bei Netto und Penny feststellbar.

Aber nicht nur Lebensmittel, sondern auch Schutzmasken, Atemmasken oder Staubschutzmasken waren in den Baumärkten und Apotheken nicht mehr erhältlich. Bei Einweghandschuhen waren in einer Apotheke noch einige Kartons vorhanden.



Keine Staub- und Atemschutzmasken mehr, hier bei Toom in Gifhorn

Es wurde aber auch beobachtet, dass Verkaufspersonal versucht, regulierend einzugreifen, um Hamsterkäufe zu verringern. Diese nicht einfache Tätigkeit, die Höchstmenge der Abgabe zu begrenzen, führt immer wieder zu Auseinandersetzungen und Beschimpfungen des Personals. An dieser Stelle sei dem Personal DANKE für seinen Einsatz gesagt.

Was von uns aber auch festgestellt werden musste, war, dass am Wochenende in NRW sowie auch in Niedersachsen das Treiben in den Fußgängerzonen fast schon einen unbekümmerten Eindruck machte. Eisdielen, Kaffees und Biergärten waren gut besucht.



oder das leere Saft-Regal bei Netto in Gifhorn

Es wurden keine Abstände untereinander eingehalten und Gruppen von Menschen schlenderten durch die Straßen. Ebenso war das häufige Spucken auf die Straße, insbesondere von jungen männlichen Menschen, zu sehen, also Gewohnheiten des unschönen Alltages in nicht Epidemie-Tagen. Auch Treffen in Parks und auf Spielanlagen mit und ohne Alkohol waren zu sehen.

Für den pflichtbewussten Bürger stellt sich die Frage, wie und wo kann ich mich schützen, wenn ich den häuslichen Raum verlasse, um lebensnotwendige Wege durchzuführen?

Mit wenigen Handgriffen kann man sich auch mit Material aus dem häuslichen Inventar schützen.

So sind Dreieckstücher, Brandwunden-Verbandstücher, Sturmhauben, Staubmasken oder auch Schals sowie Handschuhe aus Werkstatt und Garten verwendbar.



Dreieckstücher können leicht der Personengröße angepasst werden.

Wo finde ich Dreieckstücher?

Hier kann man sich häufig auch Auto-Verbandkästen bedienen. Da diese alle vier Jahre ausgetauscht werden müssen, sollten sich diese in jedem Haushalt befinden.

Bei **Brandwunden-Verbandstüchern** kann man zum Beispiel aus dem 60/80 cm großen Tuch drei Nasen-Mundschutztücher fertigen. Einfach doppelt nehmen und über einen Bindfaden legen. Durch zwei Schlaufen an den Enden des Bindfadens werden diese über die Ohren geschlagen, um einen guten Sitz zu bekommen. Dieses lässt sich am besten mit Hilfe einer weiteren Person anfertigen. Das untere Ende des Tuches kann man in den Ausschnitt des Hemdes, Pullovers oder eines leichten Schals stecken.

Brandwunden-Verbandstücher sind in vielen Apotheken nicht mehr erhältlich, jedoch im Internet findet man diese in reichlicher Anzahl. Auch ältere Autoverbandkästen enthalten noch welche.



Brandwunden-Verbandstuch in drei Teile schneiden,



Bindfaden einführen und an den Enden mit Schlaufen versehen,



Dreieckstuch doppelt genommen und hinten geknotet



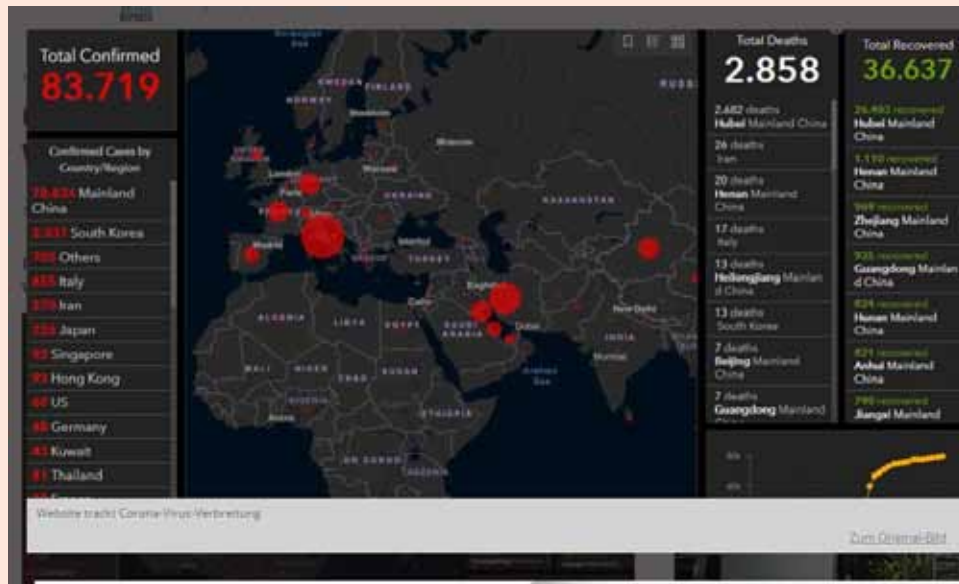
die Schlaufen um die Ohren legen und das untere Ende des Tuches in den Ausschnitt des Pullover oder Hemdes stecken



Die **Sturmhaube** ist auch noch ein vertretbares Mittel

Bei der „**Sturmhaube**“ empfiehlt es sich, ein Taschentuch vor Nase und Mund zu legen und dann dem Ganzen mit der Sturmhaube entsprechenden Halt geben.

Diese Hilfsmittel können mit Seife oder Desinfektionsmittel im häuslichen Bereich gereinigt und evtl. wiederverwendet werden.



Coronacodex.de meine Selbstverpflichtung während der Covid-19 Epidemie

Ich werde, bis die Pandemie abgeklungen ist, ...

- Home Sweet Home



... Kontakte zu Menschen außerhalb meiner Familie bzw. meines direkten Haushalts auf das absolut Nötigste reduzieren.
- Meetings



... Kontakte zu Risikogruppen (Herzkrankte, Lungenkrankte, Diabetiker, Menschen über 60, Menschen mit angeschlagenen Immunsystem, Menschen mit Krebs) komplett vermeiden.
- 2m



... an keinen Veranstaltungen, Großveranstaltungen, Festen, Messen etc. teilnehmen.
- Meetings



... Meetings o.ä. per Telefon oder per Video-Chat oder anders virtuell durchführen oder verschieben.
- Hugs



... bei wirklich notwendigen, nicht verschiebbaren Treffen mit Menschen einen Sicherheitsabstand von 2 Metern einhalten.
- Handwashing



... Körperkontakt (Umarmung, Händeschütteln, ...) vermeiden.
- Handwashing



... nach jedem Körperkontakt und nach Anfassen von Einkaufswagen, Auto, U-Bahn etc. schnellstmöglich konsequent 20 Sekunden gründlich Hände waschen.
- Phone



... regelmäßig mein Handy reinigen.
- Face



... möglichst wenig in Gesicht und Mund fassen.
- Phone



... bei relevanten Symptomen telefonisch Kontakt zu der für meine Region zuständigen Stelle (im Zweifel: 116117 anrufen) aufnehmen, den Anweisungen folge leisten und eventuelle Quarantäneauflagen einhalten.
- Don't panic!



... Panik und Gleichgültigkeit in meinem Umfeld durch Aufklärung entgegentreten, indem ich erkläre, wie man ohne Panik aber mit Verantwortungsgefühl und klarem Blick für die Entwicklung der Pandemie seinen Teil zum Eindämmen des Virus beiträgt (durch Einhalten dieses Codex). Dabei werde ich empathisch und respektvoll mit den Menschen, ihren Ängsten und Erfahrungen umgehen.
- Stop the Fake News



... keine ungeprüften News, aufregende Kettenbriefe und Gerüchte ohne Quellen weitergeben und damit Panik verursachen oder verstärken.
- Shopping



... meinen Nachbarn helfen, wo ich kann, wenn sie Hilfe benötigen wie Einkaufen, Proviant, Medizin.

*Quellen:
Coronacodex

Text, Fotos: Horst-Dieter Scholz

Mehr Infos auf coronacodex.de