

DRK-Empfehlungen für Menschen in Quarantäne

Hannover (Nds). Als Schutzmaßnahme und um eine zahlenmäßig flache Ansteckungskurve mit dem Corona-Virus zu erreichen, werden Menschen auch in Niedersachsen in häusliche Quarantäne geschickt.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, die Beachtung aller aktuellen Vorgaben der Behörden und die Anpassung der eigenen Mobilität.

Jedoch, wie kann man zu Hause seinen Alltag und sein Verhalten so regeln, dass Männer, Frauen und Kinder dies gut physisch und psychisch überstehen?

Der DRK-Landesverband Niedersachsen gibt hierzu ein paar Tipps:

1. Sorgen Sie zu Hause für einen geregelten Alltag und geben Sie ihm Struktur.
2. Falls Sie im Homeoffice arbeiten, trennen Sie Ihren Arbeitsplatz vom Privatleben – wenn möglich auch räumlich.
3. Legen Sie feste Zeiten für Arbeit (Erwachsene) und schulisches Lernen (Kinder) fest.
4. Bestimmen Sie fixe Zeitpunkte, an denen die Familie (sofern alle gesund sind) sich zur gemeinsamen Mahlzeit trifft.
5. Sorgen Sie für Privatsphäre für jedes Familienmitglied.
6. Organisieren Sie Erholungsmomente für alle, die mit Entspannungsübungen, Spiele spielen, lesen, fernsehen etc. gefüllt sind.
7. Versuchen Sie sich - auch in den eigenen Räumen - sportlich zu betätigen, z. B. mit Gymnastik- oder Kraftübungen.
8. Minimieren Sie Ihre sozialen Kontakte nach draußen und verabreden Sie sich stattdessen zum Telefonieren, Mailen oder Skypen.
9. Nutzen Sie auch die digitalen Geräte, falls Sie psychologische Unterstützung benötigen.
10. Achten Sie aufeinander und kontaktieren Sie ärztliche Hilfe per Telefon oder Notruf (112 im Notfall oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117), wenn es bei einem Familienmitglied zu gesundheitlichen Problemen kommt.
11. Lassen Sie sich von Nachbarn mit Einkäufen versorgen oder bieten Sie umgekehrt Hilfe an, falls die Perso-

nen von nebenan Unterstützung benötigen. Die Einkäufe sollten am besten in Kartons o. ä. vor die Haustüre gestellt werden und nach einmaliger Nutzung entsorgt werden.

12. Sorgen Sie für regelmäßige Belüftung der Räume und reinigen Sie Ihr Zuhause gründlich nach Ablauf der Quarantäne!

13. Bleiben Sie trotz des Ausnahmezustandes positiv und gelassen. Diese Krise wird vorbeigehen!

Text: DRK-Landesverband Niedersachsen

Bundeswehr leistet Unterstützungsarbeit

Berlin (BE). Verteidigungsministerin Kramp-Karrenbauer hat Hilfen der Streitkräfte bei der Bekämpfung der Pandemie angekündigt.

Es werde so geplant, dass alle kritischen Bereiche sicher abgedeckt werden könnten, sagte die CDU-Politikerin der Zeitung „Welt am Sonntag“. Dies beinhalte auch das, was an Amtshilfe auf die Bundeswehr zukomme. Reservisten seien aufgerufen, sich zu melden.

Ärzte, Sanitäter, Logistiker und Kraftfahrer werden auf Anforderung des Amtshilfe ihren Dienst antreten.

