

Leben. Bestens begleitet.



NEWSLETTER FACHBEREICH ARBEIT

Was bedeutet dieser Virus für uns?



Die Gefährdung für die Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland wird derzeit insgesamt als hoch eingeschätzt und die Wahrscheinlichkeit für schwere Krankheitsverläufe nimmt mit zunehmendem Alter und bestehenden Vorerkrankungen zu.

Die selbständige deutsche Bundesbehörde für Infektionskrankheiten und nicht übertragbare Krankheiten, das Robert Koch-Institut, erfasst kontinuierlich die aktuelle Lage, bewertet alle Informationen und schätzt das Risiko für die Bevölkerung in Deutschland ein. Es handelt sich weltweit und in Deutschland um eine sehr ernst zu nehmende Situation.

Deshalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, sie ausgiebig über diese Situation aufzuklären und möchten sie mit Infos und Tipps durch diese Zeit begleiten.

Was sind die Krankheitsanzeichen?

- trockener Husten und Schnupfen
- Kopf und Gliederschmerzen
- Fieber und / oder schwere Atemnot
- hat keinen Geschmack bei beim Essen und Trinken

Was mache ich, wenn ich diese Symptome bei mir feststelle?

- Ruhe bewahren und **NICHT** direkt zum Hausarzt gehen, sondern telefonischen Kontakt herstellen. Über Telefon erfolgt die Abfrage und weitere Maßnahmenfolge (Ort Übergabe und Ausfüllen Datenblatt / Blutabnahme / Testung / Ergebnis)
- schon bevor das Testergebnis vorliegt, sollte man sich selbst isolieren, d.h. zu Hause bleiben, alle engen Kontakte unter 2 Metern meiden, gute Händehygiene einhalten

Was können wir an Schutzmaßnahmen für uns alle tun?

- Bei Husten, Halsweh, Fieber und Schnupfen zu Hause bleiben
- im Außenbereich grundsätzlich 2 m Abstand zueinander halten (Straßenseite wechseln oder Wegdrehen, wenn keine andere Möglichkeit besteht)
- Vorgaben der Behörden und Kommunen befolgen (Website der Gemeindeverwaltung)
- Keine zweifelhaften Social-Media-Informationen verbreiten
- Eine gute Händehygiene praktizieren (Handwaschung mind. 20 Sekunden und circa 5x täglich)
Kindern erklärt man: so lange waschen wie man langsam „Happy Birthday to you“ singt ☺
- sich an Hust- und Niesregeln halten (Husten und Niesen in die eigene Ellenbeuge, Innenseite)
- Auf's Händeschütteln verzichten
- Sich möglichst wenig ins Gesicht fassen
- Abstand halten von Menschen, die sichtbar an Husten und Schnupfen leiden
- Fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln vermeiden (wenn keine andere Möglichkeit besteht, Abstand halten und nichts anfassen – WICHTIG – sobald es geht, Hände waschen)
- Keine privaten Veranstaltungen (Geburtstagsfeier, Spieleabende o.ä.) organisieren oder besuchen

(Stand: 27.03.2020 Robert-Koch Institut)

Weitere Tipps und Infos rund um Hygiene und Schutz finden Sie unter: <https://www.infektionsschutz.de>

Wie sieht die Situation bei Kindern und Schwangeren aus?

Bisherigen Erkenntnissen zufolge erkranken Kinder viel seltener an Corona als Erwachsene. Aber trotzdem gehen alle Experten davon aus, dass Kinder den Virus haben können und ihn auch so an andere Menschen weitergeben.

Schwangere scheinen nach der bisherigen Forschung kein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf zu haben.

Wann muss man in Quarantäne (häusliche Isolation)?

- wenn ein hohes Risiko besteht, dass man sich angesteckt hat.
- wenn man innerhalb der letzten zwei Wochen engen Kontakt zu einem Erkrankten hatte, der positiv auf Corona getestet wurde. Ein wirklich enger Kontakt bedeutet entweder, dass man mindestens 15 Minuten mit dem Erkrankten gesprochen hat bzw. angehustet oder angefasst worden ist, während dieser ansteckend gewesen ist.
- immer, wenn das Gesundheitsamt dies anordnet.



Wann muss man nicht in Quarantäne (häusliche Isolation)?

- innerhalb der letzten zwei Wochen im gleichen Raum mit einem vielleicht an Corona Erkrankten ohne bestätigten Test.
- Wer Kontakt zu einer Person in der Familie, im Freundes- oder Bekanntenkreis hatte, die wiederum Kontakt zu einer positiv getesteten Person hatte, aber völlig gesund ist, muss nicht in Quarantäne. In diesem Fall ist man keine Kontaktperson, hat kein erhöhtes Risiko für eine Corona - Erkrankung und kann auch niemanden anstecken.
- Im Fall von Krankheitszeichen (siehe oben) sollte man sich jedoch testen lassen.

Für sie ganz wichtig, trotz der Ausgangseinschränkung durch die Regierung ist ein Spaziergang erlaubt. ☺ Also warm einpacken und raus an die frische Luft zum Energie tanken!!!

DABEI WICHTIG - Bitte beachten – mindestens 1,5 m Abstand zu anderen Menschen halten!!!

Wieso steigen die Fallzahlen und warum hilft es, Abstand zu anderen zu halten?

"Epidemien auszubremsen ist ein bisschen, wie ein Schiff stoppen zu wollen. Das dauert."

Die Corona-Fallzahlen werden auch nach Einführung der neuen Maßnahmen steigen. Warum das so ist und wieso Vorkehrungen wie Quarantäne jetzt trotzdem enorm wichtig sein könnten, fassen wir hier zusammen.

Zwölf Tote bundesweit, ein paar Tausend Infizierte (das war veröffentlicht im Robert-Koch-Institut der Stand am 17.03., 19:20 Uhr) - was soll das schon heißen? Manche haben angesichts der damaligen Zahlen die Dringlichkeit der beschlossenen Maßnahmen infrage stellen. Heute ein paar Tage später, bei nun über 500 Toten, wird von manchen Menschen die Wirksamkeit der Anordnungen bezweifeln. Aber es ist wohl genau andersherum: Gerade weil die Fallzahlen noch steigen werden, könnte der weitere Verzicht auf persönliche Kontakte sehr helfen.

Entsprechend werden die nächsten Tage vor allem solche Leute positiv getestet werden, die sich noch vor dem Inkrafttreten der Maßnahmen infiziert haben. Da es im Schnitt 6 bis 14 Tage dauert, bis ein Infizierter Symptome zeigt, wird der bisherige Trend bei den Fallzahlen erstmal grob so weitergehen. Sprich: eine Verdopplung der Fallzahlen alle drei Tage.

Ob die jetzt beschlossenen Maßnahmen wirklich helfen, zeigt sich evtl. erst in einer Woche.

Spirituelle Gedanken

Was sagt uns Das?

Geduld...



(Quelle: weisewortwahl.de)

Ein kleines Gebet für schwierige Momente ...



(Quelle: Reinhold Niebuhr - Kawohl Verlag)

Anbei haben wir Ihnen eine passende Geschichte beigefügt, sie regt Nachdenken an.

Es ist ganz normal, dass in dieser Ausnahmezeit auch düstere Gedanken kommen und wir unser Leben hinterfragen. Wichtig ist, dass wir mit diesen Phasen richtig umgehen und sie sinnvoll nutzen.

Unser Tipp für die oft langweilige und anstrengende Zeit zu Hause

„Räume dein Leben auf“

- Schubladen ausleeren, Mülleimer nebendran und beim kleinsten Zögern „Brauch ich das noch?“ NEIN und Tschüss ! Danach die Schubladen mit lauwarmem Wasser und Reiniger auswischen, trocknen lassen und mithilfe kleiner Körbchen (gibt's kostengünstig bei Kik und Co.) die Gegenstände nach Thema einsortieren.



...vorher



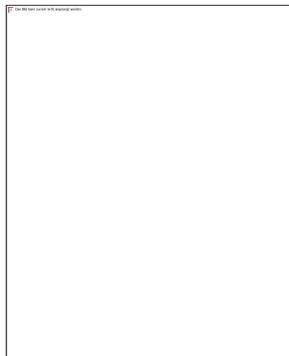
...danach

(Quelle: Welt.de)

- Das Gleiche gilt für den Kleiderschrank. Raus mit den Kleidern und sich ehrlich die Frage stellen: „Passt mir das wirklich noch und/oder ist die Kleidung noch ganz?“ wenn NEIN und noch tauglich in Tüte packen und ab zur Spende. Danach den Kleiderschrank mit lauwarmem Wasser und Reiniger auswischen, trocknen lassen und logisch einsortieren.



...vorher



...danach

Was bringt das alles?

- ich muss nichts mehr suchen
- meine Kleidung bleibt sauber und ist nicht mehr zerknittert
- ich sehe mehr Ordnung in meinem Leben

Hier noch ein paar Links zu einfachen Tipps rund um Ordnung in der Wohnung:

<https://www.geliebte-ordnung.de/tipps-kleiderschrank-ausmisten>

<https://schoen-bei-dir.com/allgemein/mit-diesen-ordnungshelfern-herrscht-nie-mehr-chaos>

Osterrezepte und Bastelangebote

Süße Hefe Hasen

Zutaten für ca. 8 Stück:

Hefeteig:

- 50 g Butter
- 375 g Weizenmehl
- 1 Pck. Dr. Oetker Hefeteig Garant
- 1 Pr. Salz
- 100 g Zucker
- 1. P. Vanillin Zucker
- 300g Joghurt
- 100g gehobelte Mandeln
- Etwas Milch
- Einige Rosinen



Zubereitung:

1. Vorbereitung:

Butter zerlassen und abkühlen lassen. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. 180 Grad Ober/ Unterhitze

2. Mehl mit Hefeteig Garant in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Salz, Zucker, Vanillin-Zucker, Joghurt und Butter hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) in etwa 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann die Mandeln unterkneten. Teig leicht mit Mehl bestreuen, auf der Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in etwa 8 gleich große Teigstücke teilen. Diese erst zu Kugeln formen. Aus jeder Kugel einen etwa 15 cm langen Tropfen formen und etwas flach drücken. Das spitze Ende etwa 3 cm einschneiden und zu Ohren formen. Kopf, Bauch und Ohren von Hand ausformen und flach drücken (Abb. 1).

3. Die Hasen mit Milch bestreichen und aus den Rosinen und Mandeln Augen, Nase und Barthaare eindrücken.

4. Das Blech in den Ofen schieben. Mittlere Backscheibe für ca. 20 min. backen.

Knetseife basteln für mehr Spaß beim Händewaschen

Wie wichtig Händewaschen ist, um sich gegen die Coronaviren aufzustellen und dass man dabei unbedingt Seife verwenden sollte, lesen wir im Moment überall. Mit selbstgemachter Knetseife fällt es Ihren Kindern leichter, an das Hygieneritual zu denken und Händewaschen macht plötzlich viel mehr Spaß. Bastelspaß und Zeitvertreib gibt es gratis dazu.

Was braucht man für die „DIY-Knetseife“ ?

- 1 Esslöffel flüssige Seife
- 1 Esslöffel Speiseöl
- 2 Esslöffel Speisestärke
- Lebensmittelfarbe
- biologisch abbaubarer Glitzer (falls gewünscht)

(Quelle: www.unicef.de)

Internetseiten für Sportangebote

Mit dem neuen Online-Programm „ALBAs tägliche Sportstunde“ bringt ALBA BERLIN ab sofort Bewegung, Spaß und Bildung in diesen für alle ungewohnten Alltag.

Jeden Tag gibt es eine digitale Schulstunde (45 Minuten) Sport, Fitness und Wissenswertes für alle Kinder und Jugendlichen – zum Ansehen und Mitmachen in den eigenen vier Wänden. Von Montag bis Freitag sendet ALBA auf seinem Youtube-Kanal ein Sport-Programm für Kinder und Jugendliche im Kita- (9 Uhr), Grundschul- (10 Uhr) und Oberschul-Alter (11 Uhr):

<https://www.youtube.com/albaberlin>

Familien Workout - Kraft, Beweglichkeit, Koordination:

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

Workout für Mutter und Kind:

<https://www.youtube.com/watch?v=JDk5ICVSdxk>

Pfiffige Tipps gegen Lagerkoller

<https://www.sportnews.bz/artikel/wintersport/ski-alpin/neureuthers-pfiffige-tricks-gegen-lagerkoller>



Sie finden uns auch unter: <https://instagram.com/caritasbruchsal?igshid=1d4zb50oyymy>

Hier posten wir regelmäßig Neuigkeiten aus unserem Caritasverband Bruchsal und geben Einblicke in unsere Aktivitäten.

Wir wünschen Ihnen eine gute Woche und viel Erfolg beim Umsetzen all unserer Tipps!

Blieben sie gesund und passen sie gut auf sich auf.

Herzliche Grüße

ihr

Team vom Fachbereich Arbeit