Blochingen hält zusammen!

Liebe Blochingerinnen, liebe Blochinger,

- gehören Sie zu einer der durch die derzeitige Pandemie (Coronavirus) betroffenen Risikogruppen (hohes Alter, Immunschwäche oder bestimmte Grunderkrankungen)?
- stehen Sie aufgrund einer Infektion mit dem Virus bzw. wegen einer Vorsichtsmaßnahme unter häuslicher Quarantäne?
- wissen Sie von Nachbarn, die allein leben und evtl. Hilfe benötigen könnten?

Wir möchten unterstützen und helfen gesund zu bleiben bzw. gesund zu werden.
Unser Angebot ist kostenfrei.

Und bitte denkt an unser Greutle. Diese Gaststätte ist so wichtig für unser Dorf. Jedes Gericht, das wir hier im Moment bestellen, hilft der Familie De Rosa über diese schwere Zeit hinweg.

Öffnungszeiten aktuell:
Mi-So
11.30-14.00 Uhr
16.00-18.00 Uhr
zusätzlich Abhol- und Lieferservice bis 19.00 Uhr
Tel.: 07572/94251

Was wir übernehmen können:

- Einkäufe und Besorgungen
- Rezepte vom Arzt holen
- mit dem Hund gehen
- Gespräche am Telefon
- Austausch über Email
- individuelle Unterstützung nach Rücksprache

Wie man uns erreicht:

- Telefon: **01523/681 3901** (_WhatsApp/_SMS/_Anruf)
- Email: **mehrgenerationenhaus.blochingen@web.de**
- Briefkasten: Krautländerweg 16, 88512 Blochingen

Wie man uns unterstützen kann:

♦ als Verein mit uns kooperieren

♦ als Privatperson oder Familie Hilfe anbieten

- ➢ es entstehen für Helfende keine Kosten
- ➢ es besteht keine Verpflichtung einem der Vereine beizutreten
- ➢ für nicht in Vereinen organisierte Helfer*innen greift der Versicherungsschutz für bürgerschaftliches und ehrenamtliches Engagement des Landes Baden-Württemberg (https://www.landesstelle.de/wp-content/uploads/2015/06/Versicherungsschutz.pdf)
- ➢ wir begleiten Bürgerschaftlich Engagierte bei Fragen zum eigenen Gesundheitsschutz

„Gemeinsam stehen wir die Pandemie durch, hier goad niemand d‘r Bach na!“

Viele Grüße

eure

Projektgruppe Mehrgenerationenhaus/ Generationenwerkstatt Blochingen
Krautländerweg 16
88512 Blochingen/Mengen
mehrgenerationenhaus.blochingen@web.de
Mobil: 01523/681 3901

in Kooperation von

STADT MENGEN

Alt werden in BLOCHINGEN

s'Blochinger Wichtele

in Zusammenarbeit mit

LAG Mehrgenerationenhäuser Baden-Württemberg

GEFÖRDERT IM PROGRAMM »QUARTIERSIMPULSE«

Allianz für Beteiligung

UNTERSTÜTZT AUS MITTELN DES LANDES BADEN-WÜRTTEMBERG

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

QUARTIER 2020 Gemeinsam. Gestalten.

MEHR Miteinander in MEHRstetten –

Die Krise als Chance für Gemeinsamkeit

Liebe Mehrstetterinnen und Mehrstetter,

wie Sie sicher alle wissen, gibt es nun zur **Verlangsamung der Ausbreitung** des Coronavirus eine sehr weitgehende Verordnung des Landes und eindringliche Bitten des Bundes, auch in Form der Ansprache unserer Bundeskanzlerin am gestrigen Abend. Daher möchten auch wir Sie alle herzlich bitten, Ihre sozialen Kontakte komplett einzuschränken. Es ist nun eine Frage unserer Vernunft, wie sehr und wie lange wir mit dieser Situation umgehen werden müssen. Uns geht es aber auch vor allem darum die sogenannte „Risikogruppe“ zu schützen, das sind laut Robert-Koch-Institut:

- ältere Menschen ab 50/60 Jahren
- ältere Menschen mit Grunderkrankungen
- Menschen mit Grunderkrankungen wie Herzkreislaufstörungen, Diabetes, Atemwegserkrankungen, Leber-, Niere- oder Krebserkrankungen – unabhängig vom Alter
- Menschen mit unterdrücktem Immunsystem (also einer Immunschwäche)
- Menschen, die gewisse Medikamente einnehmen, die die Immunabwehr unterdrücken

Sollten Sie dazugehören, machen Sie doch bitte auch ohne Quarantäne oder anderen Notsituationen, Gebrauch von unseren Angeboten!

In Ihren Händen halten Sie jetzt nicht nur allgemeine Informationen zum Thema, sondern einen ganzen „Blumenstrauß“ an Informationen und Angeboten **speziell für Mehrstetten**. In den vergangenen Tagen hat sich rund um unser KiTa-Team eine Gruppe zusammengefunden, um eine Nachbarschaftshilfe und Kontaktstelle auf die Beine stellen. Zu den Ideen beigetragen haben Vertreter*innen von der evangelischen Kirchengemeinde, dem Bürgernetz Alb e.V., Marktplatz11 Mehrstetten e.G. iG, Förderverein Marktplatz Mehrstetten e.V., der Gemeindeverwaltung und dem Team vom Hommeler Neschd.

Es geht um einen Einkaufsservice, Fahrdienste oder auch ein „Schwätzle am Telefon“.

Bitte überlegen Sie, wie Sie NACH dieser Briefkastensendung, die an alle Haushalte verteilt wird, an die Neuigkeiten für unsere Mehrstetter Aktion kommen. Laufend aktualisiert werden die Meldungen auf der Internetseite der Gemeinde Mehrstetten www.mehrstetten.de, auf Facebook, bei Instagram und ab Freitag auch auf der Nachbarschaftsplattform www.nebenan.de.

Unsere größte Bitte:

Nehmen Sie sich nun ein bisschen Zeit und lesen Sie alles in Ruhe durch!

Bürgernetz Alb e.V.

Förderverein Marktplatz Mehrstetten

HOMMELER NESCHD

Einkaufsservice (ab Freitag 20.03.2020)

Ab Freitag 20.03.2020 bieten wir für alle, die nicht aus dem Haus sollten oder können, einen Einkaufsservice an. Bitte lesen Sie dazu auch unter „Allgemeine Informationen“ wer auf jeden Fall dazugehören sollte. Unter der Telefonnummer **07381 / 8198** (KiTa) erreichen Sie uns zunächst montags bis freitags von 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr.

Benötigen Sie etwas vom Supermarkt?

In Zusammenarbeit mit Herrn Baisch (Mehrstetter und Betreiber von REWE Märkten) bieten wir Ihnen einen einfachen Service an:

- Sie geben uns telefonisch Ihre Bestellung durch, die wir live am PC eingeben und sofort online abschicken.
- Ihre Bestellung wird im Rewe-Markt zusammengestellt und einzeln verpackt.
- Bestellungen, die **bis 14:00 Uhr** eingehen, werden von uns noch am selben Abend, spätestens aber bis zum nächsten Vormittag an Ihre Haustüre gebracht.
- Alle Bestellungen eines Tages werden von Herrn Baisch persönlich noch am selben Abend an uns geliefert.
- Einziger Haken: Leider können wir für Tiefkühlprodukte die Minusgrade in der Lieferkette nicht gewährleiten. Normale Kühlprodukte wie z.B. Butter oder Frischkäse usw. sind aber kein Problem, da sie in Isolationsboxen gelagert werden.

Sie hätten gerne Frischfleisch oder Wurst?

Wir bieten Ihnen in Zusammenarbeit mit Schmauder´s Hof auch hierfür eine Lösung an. Geben Sie uns einfach telefonisch Ihre Bestellung durch, die wir an Schmauder´s Hof weiterleiten. Die Lieferung erfolgt dann so schnell wie möglich direkt durch Schmauder´s Hof.

Wie bezahle ich?

Der Förderverein Marktplatz Mehrstetten e.V. geht für Sie in Vorleistung und dient als eine Art „Durchlaufkonto“. Sie erhalten mit Ihrer Bestellung eine Rechnung, die Sie dann bitte an den Förderverein überweisen:

Förderverein Marktplatz Mehrstetten e. V.
IBAN: DE16 6006 9706 0023 4870 03

Sie erreichen uns:

Montags bis freitags von 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr unter 07381 / 8198

Bürgernetz Alb e.V.

Förderverein Marktplatz Mehrstetten

„A Schwätzle am Telefon“

Was definitiv nicht gegen Einsamkeit hilft? Sich zu Hause einzuschließen und das Telefon auszustecken…

Wir empfehlen Ablenkung, tun Sie etwas an dem Sie Spaß haben, wobei Sie kreativ sein können. Außerdem sollten Sie Ihre Kontakte pflegen! Allerdings besser, **ohne** sich dabei gegenüberzusitzen. Deshalb Skypen, chatten, mailen oder telefonieren Sie. Sollten Sie niemanden haben, dann sind wir bei folgenden und ähnlichen Fragen für Sie da:

- *Haben Sie Sorgen und keinen Ansprechpartner?*
- *Fällt Ihnen die Decke auf den Kopf oder ist Ihnen einfach nur langweilig?*
- *Brauchen Sie seelsorgerische Ansprache?*
- *Fühlen sie sich eingesperrt und möchten einfach nur ,,mol mit jemand schwätza“?*

„A Schwätzle am Telefon“ kann vieles erleichtern, rufen Sie uns einfach an, wir sind für Sie da! Niemand muss bei uns in Mehrstetten auf soziale Kontakte verzichten, vorausgesetzt man hat ein Telefon. Frau **Susanne Schmauder** und Herr **Pfarrer Wezel** sind unsere Koordinatoren für das „Schwätzle am Telefon“. Tagsüber werden Sie uns meist erreichen, die genauen Erreichbarkeitszeiten erfahren Sie in dem Sie anrufen: entweder es geht gleich jemand dran oder der Anrufbeantworter wird Ihnen sagen, wann wir wieder für Sie da sind.

Unsere Telefonnummern sind:

„A Schwätzle am Telefon“: 0152 / 2137 0168

Pfarramt ev. Kirchengemeinde: 07381/2470

Sie haben Zeit und fühlen Sich in der Lage selbst ans Telefon zu gehen, um unser Team zu unterstützen? Dann schreiben Sie uns doch bitte eine Mail an info@fv-marktplatz-mehrstetten.de
Wir rufen Sie dann gerne zurück!

!!! Wichtig: Die Notrufnummer ist und bleibt die 112 !!!

Allgemeines Infotelefon für Mehrstetter

07381/8198

Sie haben ein Problem, aber niemanden der es lösen kann?

Wir sind für Sie da bei allem was kommen könnte z.B.:

- Notwendige Fahrdienste
- Apothekenlieferdienst
- Offizielle Hotlines im Landkreis und Baden-Württemberg
- Sonstige Notlagen
- und vieles mehr…

Die wichtigsten Telefonnummern bei uns im Ort und außerhalb haben wir hier für Sie zusammengestellt:

Notruf/Feuerwehr	112
Polizei	110

Mehrstetten:

Rathaus	07381/9383-0
Bauhof	07381/8059
KiTa	07381/8198
Schule	07381/8113
Pfarramt	07381/2470
Kläranlage	07381/3379
Förster	0174/249 6699

Einkaufservice	07381/8198
„A Schwätzle am Telefon“	0152 / 2137 0168

Außerhalb:

Polizeirevier Münsingen	07381/9364-0
Notariat Werner (Münsingen)	07381/7578290
Giftnotrufzentrale	0761/192-40
Allgemeiner Notfalldienst	116 117

MEHR Miteinander in MEHRSTETTEN

Bürgernetz Alb e.V.

Förderverein Marktplatz Mehrstetten

HOMMELER NESCHD

Rathaus-Info für Mehrstetten

Das Rathaus bleibt bis auf Weiteres für Publikumsverkehr geschlossen!!!

Wir sind wie folgt telefonisch erreichbar:
Mo – Fr von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Do von 14.00 Uhr bis 18.30 Uhr
unter 07381/9383-0

Unsere Erreichbarkeit per Mail:
info@mehrstetten.de

Direkte Kontaktdaten der Mitarbeiterinnen:
Finden Sie im Mitteilungsblatt oder auf unserer Homepage
*(*www.mehrstetten.de *-> Politik & Verwaltung -> Mitarbeiter/innen)*.

Wir klären gerne gemeinsam **am Telefon**, ob ein persönlicher Besuch im Rathaus notwendig ist oder ob wir Ihr Anliegen auch aus der Ferne bearbeiten können. Beim Beantragen/Abholen eines neuen Ausweises/Reisepasses ist beispielsweise keine Eile geboten, auch wenn dieser bald abläuft. Ausnahmen und Fragen klären wir natürlich **am Telefon**.

Wir arbeiten derzeit im Schichtsystem!

Unsere Mitarbeiterinnen teilen sich ihre Arbeitszeit zwischen Rathaus und Home-Office auf. Daher sind wir abwechselnd ca. jeden zweiten Tag telefonisch im Rathaus erreichbar. E-Mails werden wir, soweit möglich, auch vom Home-Office aus bearbeiten. Daher sind wir in Fällen, die nicht dringend oder systemrelevant sind, **begrenzt einsatzfähig!** Wir bitten das zu beachten.

Persönlicher Besuch im Rathaus notwendig?

Sollte ein persönlicher Besuch aufgrund einer **unaufschiebbaren Angelegenheit** im Rathaus notwendig sein, muss dies **zwingend vorab telefonisch vereinbart** werden. Jeder Besucher muss ein Formular ausfüllen, in dem u.a. bestätigt wird, dass

- Man sich in den letzten 14 Tagen nicht in einem Risikogebiet aufgehalten hat
- Man keinen wissentlichen Kontakt mit einem Covid19-Infizierten, einem Verdachtsfall oder einer Kontaktperson hatte
- Man selbst keine Krankheitssymptome aufweist.

Das Rathausteam bedankt sich für Ihr Verständnis!

MEHR Miteinander in MEHRSTETTEN
Bürgernetz Alb e.V.
Förderverein Marktplatz Mehrstetten
HOMMELER NESCHD

Information der evangelischen Kirchengemeinde Mehrstetten-Sondernach

In der aktuellen Ausnahmesituation hat auch die Landeskirche nunmehr angeordnet, ab sofort und bis auf Weiteres auf Gottesdienste zu verzichten. Zudem hat auch die Landesregierung das Verbot von Gottesdiensten ausgesprochen. Wie gewohnt werden zur Gottesdienstzeit die Glocken unserer beiden Kirchen aber läuten. Diese Gottesdiensteinladung soll sie ermutigen, zuhause eine Andacht zu feiern, in der Bibel zu lesen, zu singen und zu beten. Natürlich empfehlen wir in der gottesdienstlosen Zeit vor Ort die Fernsehgottesdienste, beispielsweise im ZDF. Oder aber Sie nutzen das Streamingangebot der Landeskirche, die eigens dafür eine Seite aller Angebote erstellt hat: https://www.elk-wue.de/gemeindeleben-online. Für alle Kinder und Jugendlichen hat das Evangelische Jugendwerk in Württemberg (EJW) ein schönes Format entwickelt: https://www.zuhauseumzehn.de.

Die Kirche ist geöffnet

Natürlich bleibt unsere Kirche in Mehrstetten täglich geöffnet, solange die Ausgangssperre noch nicht gilt. Auch die Sondernacher Kirche wird offen sein. Am Sonntag wird in den Kirchen die Osterkerze brennen, zudem werden aktuelle Lesepredigten/Leseandachten zum Mitnehmen ausliegen. Zu Gottesdienstbeginn ist Pfr. Wezel im Kirchenraum anzutreffen. In der Kirche werden wir auf kreative Art ein paar Impulse geben – eine Gebetsecke, ein Fürbittgebet, ein Psalmwort, ein Bild für die Predigten, ein Symbol für den Wochenspruch – lassen Sie sich überraschen. Dieses Angebot wird ab Donnerstag, den 19. März stattfinden. Gerne dürfen Sie vorbei schauen - wenn Sie einen Ort der Ruhe, der Inspiration, des Trostes, der Zuversicht und des Gebets suchen. Wenn die Ausgangssperre nicht kommt, dann werden wir auch vor der Kirche für eine „Ermutigungsstation“ aufbauen.

Kein Geburtstagsbesuchsdienst

Zugunsten des Wohls aller unserer Nächsten bitten wir um Verständnis, dass unser Besuchsdienst vorerst keine Geburtstagsbesuche durchführen wird und Sie daher nur einen lieb gemeinten Geburtstagsgruß in Ihrem Briefkasten finden werden.

Wie wir miteinander in Kontakt bleiben

Gerne können Sie Pfr. Wezel jederzeit anrufen. Ein Rückruf erfolgt zeitnah. Wir können am Telefon gerne und jederzeit ins Gespräch kommen, aber auch auf dem digitalen Weg per E-Mail können wir miteinander kommunizieren. Lassen Sie Pfr. Wezel auch wissen, wenn Sie in irgendeiner Form Hilfe benötigen (nicht „nur“ seelsorgerlich – das darf auch ganz praktisch sein).

In unserem Netzwerk „MEHR Miteinander in MEHRstetten – Die Krise als Chance für Gemeinsamkeit“ helfen wir alle zusammen, um niemanden „alleine“ zu lassen. Daher nutzen Sie unsere Angebote.

Passion, Ostern und (goldene) Konfirmation

In den nächsten Wochen werden wir darüber informieren, wie wir die Passions- und Osterzeit gestalten. Sobald es Klarheit gibt, informieren wir auch über den Umgang mit dem im April anstehenden Konfirmandenabendmahl und der (goldenen) Konfirmation im Mai. Derzeit können hier noch keine abschließenden Informationen veröffentlicht werden. Bisher gelten die Regelungen bis zum 19. April. Jedoch gehen wir davon aus, dass diese Regelungen verlängert werden.

MEHR Miteinander in MEHRstetten – Die Krise als Chance für Gemeinsamkeit

Bürgernetz Alb e.V.

Förderverein Marktplatz Mehrstetten

HOMMELER NESCHD

Bestattungen

Bestattungen wird es unter Berücksichtigung bestimmter Auflagen weiterhin geben.

Ab Donnerstag läuten um 19.30 Uhr die Glocken an beiden Kirchen – warum?

Jeden Abend um 19:30 Uhr laden wir Sie ein, in Ihren Häusern für eine kurze Zeit inne zu halten, eine Kerze zu entzünden, möglichst sichtbar am Fenster. Wir bitten Gott um Schutz und Heilung für unser Land und darüber hinaus. Sie können einen Psalm lesen, beten, entweder frei oder mit einem Lied, und mit dem „Vaterunser“ abschließen. Dieses geistliche Netz als Ausdruck der Verbundenheit gibt Kraft und Zuversicht und hilft gegen die Angst. Wenn sich viele mit anschließen, wäre dies ein „Gegenmittel mit Nebenwirkungen“ welches sich ausbreiten kann.

Infos zum eigentlichen Thema

Wichtig: Die hier abgedruckten Infos gelten zum Stand Do. 19.03.2020; 09:00 Uhr

Zusammenfassung der Verordnung des Landes Baden-Württemberg vom 17. März 2020

Die Landesregierung hat ihre Rechtsverordnung über infektionsschützende Maßnahmen angepasst. Die neuen Regelungen gelten seit Mittwoch, den 18. März 2020. Um die weitere Ausbreitung des Corona-Virus zu verlangsamen, werden Einrichtungen und Geschäfte in großem Umfang geschlossen.

Es gelten unter andern folgende Regelungen:

Offen bleiben dürfen:

- Einzelhandel für Lebensmittel,
- Wochenmärkte, Abhol- und Lieferdienste,
- Getränkemärkte,
- Apotheken,
- Sanitätshäuser,
- Drogerien,
- Tankstellen,
- Banken und Sparkassen,
- Poststellen,
- Frisöre, Reinigungen, Waschsalons,
- der Zeitungsverkauf,
- Bau-, Gartenbau- und Tierbedarfsmärkte sowie der Großhandel
- Hofläden und Raiffeisenmärkte

Diese Verkaufsstellen können jetzt auch am Sonntag und Feiertag geöffnet werden. **Alle** weiteren Verkaufsstellen des Einzelhandels, die nicht zu den oben genannten Einrichtungen gehören, werden geschlossen.

Gaststätten

- Der Betrieb von Gaststätten wird grundsätzlich untersagt.
- Vom Verbot ausgenommen sind nur Gaststätten, die Speisen und Getränke anbieten, sowie Mensen, wenn sichergestellt ist, dass
    - die Plätze für die Gäste so angeordnet werden, dass ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den Tischen gewährleistet ist,
    - Stehplätze so gestaltet sind, dass ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den Gästen gewährleistet ist.
- Die Gaststätten dürfen frühestens ab 06:00 Uhr geöffnet sein und müssen spätestens ab 18:00 Uhr geschlossen werden.

Der Betrieb folgender Einrichtungen wird untersagt:

- Kultureinrichtungen jeglicher Art, insbesondere Museen, Theater, Schauspielhäuser, Freilichttheater,
- Bildungseinrichtungen jeglicher Art, insbesondere Akademien und Fortbildungseinrichtungen, Volkhochschulen,
- Kinos,
- Schwimm- und Hallenbäder, Thermal- und Spaßbäder, Saunen,
- alle öffentlichen und privaten Sportanlagen und Sportstätten, insbesondere Fitnessstudios, und ähnliche Einrichtungen,
- Volkshochschulen und Jugendhäuser,
- öffentliche Bibliotheken,
- Vergnügungsstätten, insbesondere Spielhallen, Spielbanken, Wettannahmestellen
- Prostitutionsstätten, Bordelle und ähnliche Einrichtungen
- Eisdielen, Bars, Shisha-Bars, Clubs, Diskotheken, Kneipen und ähnliche Einrichtungen,
- Messen, Ausstellungen, Freizeit- und Tierparks sowie Anbieter von Freizeitaktivitäten (auch außerhalb geschlossener Räume), Spezialmärkte
- Öffentliche Spiel- und Bolzplätze.

Veranstaltungen

- Untersagt sind Zusammenkünfte in Vereinen und sonstigen Sport- und Freizeiteinrichtungen sowie Angebote von Volkshochschulen, Musikschulen und sonstigen öffentlichen und privaten Bildungseinrichtungen im außerschulischen Bereich sowie Reisebusreisen.
- Untersagt sind Zusammenkünfte in Kirchen, Moscheen, Synagogen und die Zusammenkünfte anderer Glaubensgemeinschaften.
- Auch alle sonstigen Veranstaltungen sind untersagt.

Den vollständigen Text der Verordnung finden Sie unter www.baden-wuerttemberg.de im Internet. Die Verordnung ist befristet bis zum 15. Juni 2020, kann aber durch eine neue Verordnung außer Kraft gesetzt werden. **Die Informationen haben sich anfangs stündlich, zuletzt täglich geändert. Bitte blieben Sie auf dem Laufenden!**

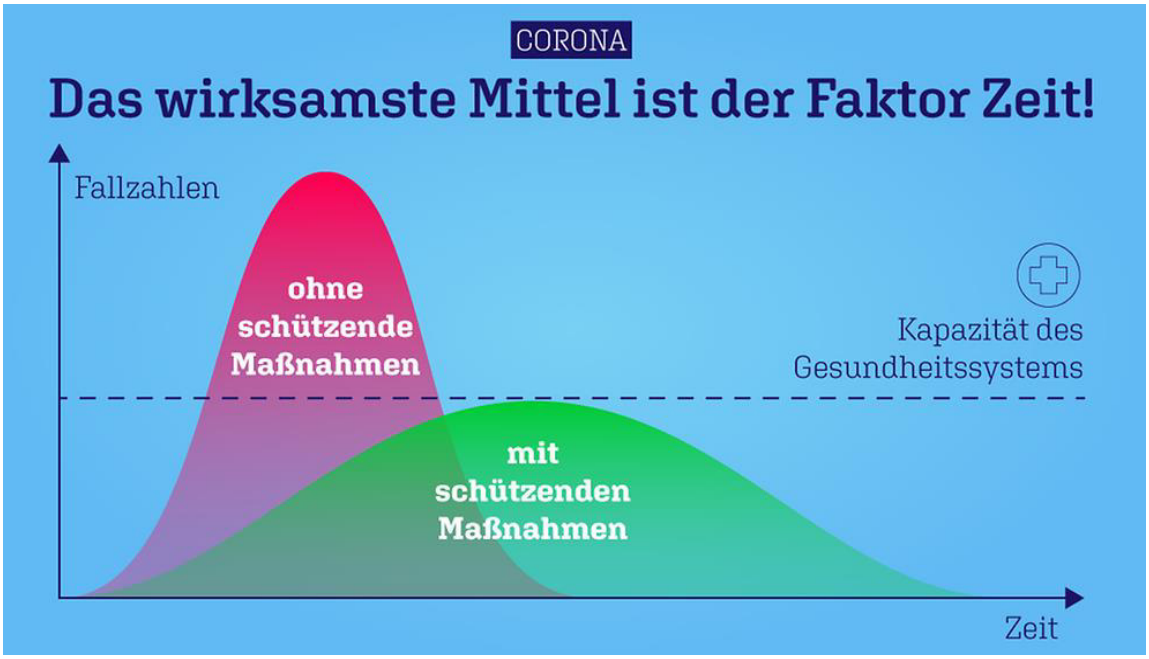
MEHR Miteinander in MEHRSTETTEN

Bürgernetz Alb e.V.

Förderverein Marktplatz Mehrstetten

HOMMELER NESCHD

Warum machen wir das alles eigentlich???



Woran erkenne ich die Unterschiede zu einer Erkältung oder Grippe?

COVID -19, ERKÄLTUNG & GRIPPE - DIE WICHTIGSTEN UNTERSCHIEDE

Symptome	Coronavirus	Erkältung	Grippe
Fieber	häufig	selten	häufig
Müdigkeit	manchmal	manchmal	häufig
Husten	häufig*	wenig	häufig*
Niesen	nein	häufig	nein
Gliederschmerzen	manchmal	häufig	häufig
Schnupfen	selten	häufig	manchmal
Halsschmerzen	manchmal	häufig	manchmal
Kopfweh	manchmal	selten	häufig
Kurzatmigkeit	manchmal	nein	nein

*trocken, Quelle: APA/WHO, CDC, WELT

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Verhaltensempfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus im Alltag und im Miteinander

So können Sie sich und andere schützen!

Privates Umfeld und Familienleben

- Bleiben Sie, so oft es geht, zu Hause. Schränken Sie insbesondere die persönlichen Begegnungen mit älteren, hochbetagten oder chronisch kranken Menschen zu deren Schutz ein. Nutzen Sie stattdessen vermehrt die Kommunikation per Telefon, E-Mail, Chats, etc. Beachten Sie Besuchsregelungen für Krankenhäuser und sonstige Pflegeeinrichtungen.
- Lüften Sie alle Aufenthaltsräume regelmäßig und vermeiden Sie Berührungen wie z. B. Händeschütteln oder Umarmungen.
- Wenn eine Person in Ihrem Haushalt erkrankt ist, sorgen Sie nach Möglichkeit für eine räumliche Trennung und genügend Abstand zu den übrigen Haushaltsmitgliedern.
- Kaufen Sie nicht zu Stoßzeiten ein, sondern dann, wenn die Geschäfte weniger voll sind oder nutzen Sie Abhol- und Lieferservices.
- Helfen Sie denen, die Hilfe benötigen! Versorgen Sie ältere, hochbetagte, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs.

Öffentliche Verkehrsmittel und Reisen

- Nutzen Sie wenn möglich keine öffentlichen Verkehrsmittel, sondern bevorzugen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem eigenen Auto.
- Verzichten Sie möglichst auf Reisen – auch innerhalb Deutschlands. Viele Grenzen sind geschlossen und der Flugverkehr findet nur eingeschränkt statt.

Berufliches Umfeld

- Arbeiten Sie – in Abstimmung mit dem Arbeitgeber – wenn möglich, von zu Hause aus. Halten Sie Treffen klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum ab. Halten Sie einen Abstand von 1 bis 2 Metern zu anderen Menschen und verzichten Sie auf persönliche Berührungen.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein (z. B. im Büro) ein.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind und kurieren Sie sich aus!

Öffentliches Leben

- Meiden Sie Menschenansammlungen (z. B. Einkaufszentren, etc.)
- Besuchen Sie öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist, wie z. B. Ämter, Verwaltungen und Behörden.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit auch größere private Feiern und halten Sie ansonsten die Hygieneregeln konsequent ein.

Generell gilt: Schützen Sie sich und andere!

- Halten Sie sich an die Husten- und Niesregeln und waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Falls Aufenthalte oder Kontakte im öffentlichen Raum erforderlich sein sollten, achten Sie darauf, Abstand zu anderen zu halten. Dies gilt ganz besonders bei sichtbar kranken Menschen, insbesondere bei Atemwegsinfektionen.
- Falls Sie krank sind, sollten Sie das Haus möglichst nicht verlassen. Kontaktieren Sie im Bedarfsfall telefonisch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und vereinbaren einen Termin.

Stand: 17.03.2020

Auf dem Merkblatt Virusinfektionen – Hygiene schützt! finden Sie die wichtigsten Tipps, wie Sie sich durch einfache Hygieneregeln vor dem Coronavirus schützen können. Weitere Informationen sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de und www.bzga.de.

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Hotlines zum Coronavirus

Wenden Sie sich **telefonisch** an Ihren Hausarzt oder wählen Sie die **116117** - die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes-, wenn Sie die Sorge haben, sich mit dem Coronavirus infiziert zu haben. Oder wenden Sie sich an das Bürgertelefon des **Gesundheitsamts im Landkreis Reutlingen**, dieses erreichen Sie unter **07121/480-4399**.

Wann sollte ich mich melden?

Wie andere Erreger von Atemwegserkrankungen kann eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus zu Krankheitszeichen wie Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber führen. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall. Infektionen können nach bisherigem Wissensstand auch unbemerkt verlaufen.

Unbedingt melden und Ihren Fall abklären lassen (das bedeutet noch keinen Test), sollten Sie wenn Sie **einen** dieser Punkte erfüllen:

- Sie haben sich in den letzten 14 Tagen in einem Risikogebiet aufgehalten.
- Sie hatten Kontakt zu einer erkrankten Person.
- Sie haben eindeutige Symptome

Nochmals die eindringliche Bitte: Gehen Sie in diesen Fällen nicht in eine Praxis. Vermeiden Sie weitere Kontakte und bleiben Sie nach Möglichkeit zu Hause. Schützen Sie Ihre Mitmenschen, insbesondere die Risikogruppe. Beachten Sie hierbei bitte auch die getroffenen Regelungen Ihres Arbeitgebers.

Wer ist die Coronavirus-Risikogruppe?

Wen müssen wir jetzt besonders schützen?

Wer mit dem Coronavirus infiziert ist und bei wem dann COVID-19 ausbricht, hat unter normalen Umständen gute Chancen, mit einem leichten Krankheitsverlauf wieder zu genesen. Manche Personengruppen haben aber ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf, der auch tödlich enden kann. Zu diesen Menschen zählen laut Robert-Koch-Institut (RKI):

- ältere Menschen ab 50/60 Jahren
- ältere Menschen mit Grunderkrankungen
- Menschen mit Grunderkrankungen wie Herzkreislaufstörungen, Diabetes, Atemwegserkrankungen, Leber-, Niere- oder Krebserkrankungen – unabhängig vom Alter
- Menschen mit unterdrücktem Immunsystem (also einer Immunschwäche)
- Menschen, die gewisse Medikamente einnehmen, die die Immunabwehr unterdrücken (wie z.B. Cortison)

Telefonische Fachinfos gibt es hier:

- Unabhängige Patientenberatung Deutschland - 0800 011 77 22
- Bundesministerium für Gesundheit (Bürgertelefon) - 030 346 465 100
- Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte - Fax: 030 / 340 60 66 – 07 info.deaf@bmg.bund(dot)de / info.gehoerlos@bmg.bund(dot)de
- Gebärdentelefon (Videotelefonie) - https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/

MEHR Miteinander in MEHRSTETTEN
Bürgernetz Alb e.V.
Förderverein Marktplatz Mehrstetten
HOMMELER NESCHD

Wo finde ich weitere Informationen?

- Offiziell bestätigte COVID-19-Fälle in Deutschland und weltweit, Fragen und Antworten sowie aktuelle Informationen zum Coronavirus SARS-CoV-2 finden Sie beim Robert Koch-Institut.
- Antworten auf häufig gestellte Fragen zum neuartigen Coronavirus stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für die Bevölkerung bereit.
- Das Auswärtige Amt hat Informationen für Reisende zusammengestellt, das RKI veröffentlicht Reisehinweise in verschiedenen Sprachen als Handzettel und Poster.
- Beim BMI finden Sie Fragen und Antworten zu Reisebeschränkungen und Grenzkontrollen.
- Informationen zu den wirtschaftliche Auswirkungen des Coronavirus stellt das BMWi bereit.
- Über arbeitsrechtliche Auswirkungen klärt das BMAS auf.
- Zu Auswirkungen auf die Lebensmittelversorgung sowie Haustiere und Landwirtschaft informiert das BMEL.
- Hinweise und ein FAQ zum Coronavirus für Schwangere und Säuglinge stellt die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe zur Verfügung.
- Informationen zum Corona-Virus in Leichter Sprache.
- Informationen in Gebärdensprache
- Hinweis: Durch den Aufruf des Videos werden Sie auf die Seite von Dritten weitergeleitet. Auf den Umfang der von diesem Anbieter gespeicherten Daten hat das BMG keinen Einfluss.
- Weitere Videos zum Coronavirus in Gebärdensprachen finden Sie auf unserem Youtube-Kanal des BMG.

Podcast-Reihe zum Coronavirus

- Prof. Dr. Christian Drosten, Direktor des Instituts für Virologie an der Charité
  Themen u. a.: Coronavirus im Alltag, Gefahr für Kinder, Gesundheitsversorgung
- Prof. Dr. Petra Gastmeier, Leiterin am Institut für Hygiene an der Charité
  Themen u. a.: Nutzen von Desinfektionsmittel und Mundschutz, Verhaltensweisen
- Prof. Dr. Gottschalk, Leiter des Frankfurter Gesundheitsamts
  Themen u. a.: Verantwortlichkeiten, Schulschließungen, Prognose
- Prof. Dr. Egbert Tannich, Leiter des Instituts für Tropenmedizin in Hamburg
  Themen u. a.: Symptome, Infektionsverdacht, Höhepunkt der Ausbreitung

Aufbau einer Nachbarschaftsplattform

Ab morgen Freitag, 20.03.2020 wird es für „MEHR Miteinander in MEHRstetten“ eine Online Plattform auf www.nebenan.de geben. Den direkten Link und alle Anleitungen, werden wir per Facebook, Instagram und Homepage ins Netz stellen.

Wir möchten Sie unbedingt bitten: Teilen Sie die Infos!

MEHR Miteinander in MEHRSTETTEN

Bürgernetz Alb e.V.

Förderverein Marktplatz Mehrstetten

HOMMELER NESCHD

Liebe Mehrstetterinnen und Mehrstetter,

Vielen Dank dass Sie sich die Zeit genommen haben, unsere Erstinformation bis zum Schluss aufmerksam zu lesen.

Wir haben noch ein letztes aber <u>enorm wichtiges</u> Anliegen:

Bitte stellen Sie sich unbedingt folgende Frage:

Werden Sie die Infos auch bekommen, wenn Sie nicht in Ihrem Briefkasten liegen?

☐ Ja? Klasse! Alle Ihre Nachbarn auch?

☐ Nein? Bitte fragen Sie Ihre Nachbarn, ob Sie Ihnen neue Infos ausdrucken können oder melden Sie sich unter 07381/8198 dann kümmern wir uns darum!

Bürgernetz Alb e.V.

Förderverein Marktplatz Mehrstetten