

Informationen zu COVID-19

Das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) wird von Mensch zu Mensch beim Sprechen, Niesen oder Husten übertragen. Deshalb muss man mindestens zwei Meter voneinander Abstand halten. Das Virus hält sich aber auch auf Gegenständen wie Türklinken oder Handys und Treppengeländern auf, deshalb: Kommen Sie von draußen, bitte sofort mit Seife gründlich die Hände waschen!

Mögliche Symptome

Häufig festgestellte Krankheitsanzeichen sind Husten, Atemnot und Fieber. Erste Zeichen der Krankheit zeigen sich bei manchen aber erst nach einigen Tagen. Es kann sogar bis zu 14 Tage dauern, bis sich Symptome bemerkbar machen. Auch bei einem symptomarmen/-losen Verlauf und vor dem Auftreten erster Krankheitszeichen ist man ansteckend und somit eine Gefahr für andere.

Was tun bei Anzeichen

Wenn Sie einen begründeten Verdacht haben, am Corona-Virus erkrankt zu sein, rufen Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin an.

Gehen Sie nicht selbst in die Arztpraxis, damit Sie andere nicht anstecken. Der Arzt gibt Ihnen – wenn nötig – auch die notwendige Überweisung ins Abstrichzentrum. **Ohne diese Überweisung werden Sie dort nicht angenommen.** Der Arzt sagt Ihnen auch, wie Sie sich weiter verhalten sollen.

Alternativ können Sie das **Bürgertelefon der Hanse- und Universitätsstadt Rostock Tel. 0381 381-1111** anrufen.

Zusammen mit den Mitarbeitern wird dann besprochen, ob die Kriterien eines Verdachtsfalls auf Sie zutreffen.

Rufen Sie bitte nicht den Notruf Tel. 112 an, wenn Sie sich leicht krank fühlen.

Wenn Sie in einem Risikogebiet waren oder Kontakt zu einer infizierten Person hatten, lassen Sie sich telefonisch von Ihrem Hausarzt beraten. Am Wochenende erreichen Sie unter Tel. 116 117 den Ärztlichen Bereitschaftsdienst. Ansonsten bleiben Sie bitte Zuhause und lassen sich bei Einkäufen helfen. Gehen Sie bitte nicht mit der ganzen Familie einkaufen und halten Sie sich in den Supermärkten nicht länger als nötig auf!

Warum das Einhalten von Regeln und der Hygienehinweise lebensnotwendig ist

Eine gefährliche Erkrankung kann jeden treffen: Auch jüngere Menschen können schwer an dem Virus erkranken. Deshalb sollten auch Jugendliche berücksichtigen: Haltet auch Ihr die jetzt geltenden Verhaltensregeln ein! Trefft Euch nicht mit anderen und bleibt Zuhause. Nutzt lieber das Handy oder die sozialen Medien, um miteinander in Kontakt zu bleiben. **Meidet bitte den persönlichen Kontakt zu älteren Menschen (auch Euren Großeltern)!**

Fragen und Beratung

Über das Bürgertelefon der Hanse- und Universitätsstadt Rostock unter Tel. 0381 381-1111 erhalten Sie Rat und Betreuung.

Hilfesuchende oder Hilfeanbietende

wenden sich bitte an folgende zurzeit gemeldete Netzwerke:

- **Sofa Rostock e.V.** vermittelt Betroffene und Helfer in Rostock (Einkäufe, Müllentsorgung, Tierbetreuung), E-Mail: info@sofa-rostock.de, www.sofa-rostock.de, Tel. 0176 47158646
- **Rostock hilft e.V.:** Online-Angebote in den Bereichen Bildung, psycho-soziale Versorgung, Sozialberatung, Freizeit, Kultur und Zerstreuung, Hilfe beim Einkauf, E-Mail: solinetz@hrohilft.de, Tel. 0381 6665766, www.facebook.com/hrohilft
- **Stadtteil- und Begegnungszentrum Südstadt/Biestow**
Tägliche Hotline unter der Tel. 0381 3835337 (Mo. - Fr. von 10 bis 14 Uhr) für die Vermittlung von Hilfe und Helfern, www.sbz-rostock.de/wordpress,
E-Mail: nachbarschaftshilfe@sbz-rostock.de
- Das **Nachbarschaftshilfe-Telefon** der Hanse- und Universitätsstadt Rostock unter Tel. 0381 381-7777 richtet sich als Solidarknoten primär an Hilfesuchende und Hilfeanbietende, die über keinen Onlinezugang verfügen. In Kooperation mit den genannten Vereinen und Initiativen werden hier ausschließlich Anfragen zur Nachbarschaftshilfe koordiniert.
E-Mail: solidarknoten@rostock.de

Allgemeine Hinweise

- bevorzugt Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen **statt Bus oder Bahn**
- Spielplätze zu besuchen ist verboten
- Abstände in Shops einhalten
- möglichst bargeldlos bezahlen
- öffentliche Ämter nur in Ausnahmefällen direkt aufsuchen

Wer beantwortet meine Fragen?

- Bürgertelefon der Hanse- und Universitätsstadt Rostock unter Tel. 0381 381-1111
- Bürgertelefon des Gesundheitsministeriums M-V unter Tel. 0385 588-5888

Vertrauenswürdige Quellen

 rostock.de/pandemie

 [#sieben.tuerme](https://www.instagram.com/sieben.tuerme)

 rki.de | infektionsschutz.de



Häufiges und gründliches Händewaschen



Händeschütteln vermeiden



Abstand halten



Niesen und husten in Taschentuch oder Armbeuge



nicht das Gesicht berühren