



Gesund durch die Corona-Krise

Dieses Interview entstand im Rahmen des Projektes

DURCHBLICKerⁱⁿ – Gesundheitskompetenz für Frauen und Männer
 in der Erwachsenenbildung.

Das Interview wurde mit dem Allgemeinmediziner Dr. Ata Kaynar geführt. Es soll Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema Corona und Covid-19 geben.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen das Institut für Frauen- und Männergesundheit zur Verfügung.

Montag bis Freitag 9–12 Uhr

01/60 191-5201 auf Deutsch (für Frauen)
 01/60 191-5454 auf Deutsch (für Männer)
 01/60 191-5202 auf Türkisch
 01/60 191-5204 auf Bosnisch/Kroatisch/Serbisch
 01/60 191-5212 auf Arabisch
 01/60 191-5213 auf Farsi

Frage: Was ist das Corona Virus?

Antwort: Ein Virus kann Menschen krank machen. Ein Virus ist so klein, dass es mit dem Auge nicht sichtbar ist. Es kann in den Körper kommen, meistens über die Nase und den Mund.

Frage: Und warum heißt es so?

Antwort: Corona heißt Krone in einer anderen Sprache und das Virus sieht wie eine Krone aus. Es gibt einen Namen für die Krankheit, die heißt Covid-19.

Frage: Wie kann ich das Virus bekommen?

Antwort: Wenn Sie mit einem Menschen, der schon das Virus hat, engen Kontakt haben. Wenn Sie eng beisammen sind. Wenn Sie sich die Hand geben. Wenn Sie sich umarmen, wenn Sie sich an Husten und wenn Sie sich anniesen. So kann das Virus in den Körper kommen. Daher ist es so wichtig genügend Abstand zu halten.

Frage: Wenn ich das Virus habe, wie lange kann ich andere Menschen anstecken?

Antwort: Man ist so lange ansteckend, so lange das Virus im Körper ist. Und das kann nur ein Arzt / eine Ärztin sehen. Meistens sind es zwei bis drei Wochen.

Frage: Wie merke ich, dass ich das Corona Virus habe?

Antwort: Jeder Mensch kann verschieden stark krank werden.

Manche Menschen wissen gar nicht, dass sie krank sind.

Andere Menschen haben Fieber, bekommen Husten, sind sehr müde und bekommen schwer Luft. Wenn man keine Luft bekommt, sagt man auch Atem-Beschwerden dazu. Man hat Beschwerden beim Atmen.

Viele Menschen können plötzlich nicht mehr schmecken oder riechen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass es diese Krankheit ist, sollten Sie den Hausarzt anrufen.

Oder rufen Sie das Gesundheitstelefon an. Das ist die Nummer 1450.

Auf keinen Fall dürfen Sie selber zum Arzt gehen. Bleiben Sie zu Hause.

Frage: Welche Behandlung gibt es?

Antwort: Erkrankte Menschen bekommen Medikamente, die bei Fieber und Schmerzen helfen.

Wenn Sie sehr krank sind, müssen Sie ins Krankenhaus.

Im Krankenhaus gibt es Geräte, die einem beim Atmen helfen.

Frage: Gibt es eine Impfung gegen das Virus?

Antwort: Nein, noch nicht. Weltweit wird an einer Impfung gearbeitet.

Frage: Für wen ist das Virus besonders gefährlich?

Antwort: Für Menschen, die älter als 65 Jahre sind.

Menschen, die schon andere Krankheiten haben. Zum Beispiel: Zuckerkrankheit, man sagt auch Diabetes dazu. Herzprobleme, Bluthochdruck, Asthma.

Menschen, die schon vorher lange krank waren, müssen besonders aufpassen.

Das nennt man Vorerkrankungen.

Diese Menschen gehören zur Risiko-Gruppe.

Frage: Kann ich mein Haustier mit dem Virus anstecken?

Antwort: Nein!

Frage: Kann ich mich über Lebensmittel oder Wasser anstecken?

Antwort: Nein!

Frage: Kann ich mich durch Gegenstände, wie zum Beispiel Türschnallen anstecken?

Antwort: Es ist sehr unwahrscheinlich, meistens stecken Menschen andere Menschen an. Dies passiert über Husten und Niesen. Das nennt man Tröpfcheninfektion.

Frage: Wie kann ich mich vor dem Corona Virus schützen?

Antwort: Wenn Sie das Haus verlassen, halten Sie zu anderen Menschen Abstand.

Der Abstand sollte 1–2 Meter betragen.

Niesen und husten Sie in den Ellbogen. Nicht in die Hand.

Waschen Sie sich oft die Hände mit Seife. Am besten jede Stunde. Zählen Sie dabei bis 20 oder singen Sie ein kurzes Lied.

Wenn Sie anderen Menschen begegnen, zum Beispiel beim Einkaufen oder auf der Straße, halten Sie zwei Schritte Abstand.

Greifen Sie sich nicht mit den Händen ins Gesicht.

Frage: Was muss ich beim Einkaufen bedenken?

An was muss ich denken, wenn ich auf der Straße bin?

Antwort: Sie müssen beim Einkaufen eine Gesichtsmaske tragen. Diese Gesichtsmasken bekommen Sie in den Geschäften. Sie können aber Tücher und Schals verwenden. In manchen Geschäften müssen Sie die Gesichtsmasken bezahlen.

Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, müssen Sie auch eine Gesichtsmaske tragen.

Greifen Sie die Gesichtsmaske immer nur an den Bändern an. Und die Gesichtsmaske sollte nicht um den Hals hängen. Die Gesichtsmasken müssen Nase und Mund bedecken.

Wenn Sie einen Schal oder ein Tuch verwenden, dann müssen die auch Nase und Mund bedecken. Bitte waschen Sie die Tücher und Schals nach jedem Gebrauch. Gesichtsmasken nennt man auch „Mund-Nasen-Schutz“.

Frage: Bin ich mit der Maske geschützt vor dem Virus?

Antwort: Nein! Die Maske schützt andere.

Sie können auch krank sein, ohne dass Sie es wissen. Sie können ohne Maske andere Menschen anstecken.

Frage: Wo kann ich anrufen, wenn ich Hilfe brauche?

Antwort:

■ **AGES: 0800/555 621**

Für allgemeine Fragen rufen Sie die Nummer der österreichischen Agentur für Gesundheit (AGES) an: 0800/555 621.

Die sind rund um die Uhr erreichbar, also 24 Stunden täglich.

■ **Gesundheits-Telefon: 1450**

Wenn Sie Symptome haben, rufen Sie das Gesundheits-Telefon an:

Das ist die Nummer 1450

Frage: Wenn ich traurig bin oder Ängste habe, wo kann ich anrufen?

Antwort: Für psychologische Hilfe rufen Sie die Telefon-Nummer vom **BÖP:**

01/504 80 00, Montag bis Sonntag 9 – 20 Uhr. Der BÖP ist der Berufs-Verband der österreichischen Psychologen und Psychologinnen.

Sie finden außerdem Psychologen und Psychologinnen im Internet: www.psychnet.at

Diese Zeit ist für uns alle schwer.

Alles ist anders als sonst.

Viele Menschen haben Angst.

Das ist normal und verständlich.

Vielleicht helfen Ihnen folgende Tipps, wenn es Ihnen schlecht geht:

- Telefonieren Sie mit Menschen, die Sie gerne haben!
- Gehen Sie spazieren!
- Nachrichten hören ist wichtig. Aber nicht die ganze Zeit. Schalten sie auch mal ab.

Weitere wichtige Telefonnummern:

■ FEM Süd FRAUENASSISTENZ: 01/813 18 10

Haben Sie Angst um Ihren Arbeitsplatz?

Beschäftigen Sie Fragen zu Ihrer jetzigen Arbeitssituation?

Bitte kontaktieren Sie die FEM Süd FRAUENASSISTENZ

unter der Nummer 01/813 18 10. Sie bekommen dort Hilfe.

www.frauenassistenz.at



FRAUENASSISTENZ
POMOČŤENAMA • KADINLARADESTEK • دعم المرأة

gefördert von



Sozialministeriumservice



NEBA
NEBENBEREICH
ARBEITSASSISTENZ



NEBA
NEBENBEREICH
JOB COACHING

■ Für Mädchen: 01/60 191-5203

Für Mädchen und junge Frauen gibt es eine eigene Hotline:

01/60 191-5203, Montag bis Freitag 13 – 16 Uhr

www.dubistwertvoll.at



- **Sozialministerium:** Zu den unterschiedlichen Bereichen wie Pflege, Arbeit, Schule oder Gewalt gibt es österreichweit sehr gute Hotlines.

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Hotlines.html>