

Empfehlungen Universitärer Geriatrie Verbund Zürich

Stand 30.03.2020

Vorsichtsmassnahmen und Verhalten bei COVID-19-Epidemie für ältere Menschen zu Hause und in Alters- und Pflegezentren

Die COVID-19 Infektion verläuft bei jüngeren Menschen und Menschen im mittleren Alter meist milde im Sinne einer Erkältungserkrankung. Bei älteren Menschen, vor allem bei über 80-Jährigen Menschen, scheint die Erkrankung, anhand bisheriger weltweiter Erfassungen, teilweise einen schwereren Verlauf zu nehmen. Neben dem Alter erhöhen Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, und Krebserkrankungen das Risiko für einen schwereren Verlauf.

Was muss ich zur Übertragung von COVID-19-Viren wissen?

COVID-19-Viren werden durch Tröpfcheninfektion übertragen. Das heisst, dass die Viren, die sich im Atmungstrakt befinden, beim Niesen, Husten, und Sprechen über kleinste Tröpfchen an die Luft abgegeben werden. Diese können dann von einem anderen Menschen eingeatmet bzw. direkt über die Schleimhäute (Mund, Rachen, Augen) aufgenommen werden. Daher ist Distanz halten (ideal 2 Meter) eine wichtige Schutzmassnahme. Alternativ können die Viren über Hände und Gegenstände, die man in die Hand nimmt, und sich dann ins Gesicht fasst (Mund/Nase/Augen) übertragen werden. Daher ist Händewaschen oder Händedesinfektion wichtig.

Wie schütze ich mich vor einer COVID-19-Infektion – unabhängig vom Alter?

Distanz halten

- kein Händeschütteln oder Umarmen (vermeiden Sie allgemein nahen Körperkontakt) und halten Sie idealerweise 2 Meter Abstand zu anderen Menschen.

Gründlich Hände waschen oder Händedesinfektion

- z.B. nach Kontakt mit anderen Personen und Gegenständen im öffentlichen Raum (ÖV, Einkaufswagen, Treppengeländer, Türklinken, Liftknöpfe etc.)

Berühren Sie nicht Ihre Augen, Nase oder den Mund ohne vorher die Hände gewaschen oder desinfiziert zu haben (Übertragung von Krankheitserregern)

- Ins Taschentuch oder in die Armbeuge husten und niesen
- Benutzte Taschentücher in Abfallbehälter entsorgen

Kontakt-Risiken vermindern: Jetzt zu Hause bleiben!

Ausnahmen sind:

- Sie müssen Lebensmittel einkaufen.
- Sie müssen zum Arzt, zur Ärztin oder in die Apotheke gehen.
- Jemand benötigt Ihre Hilfe.
- Home Office ist nicht möglich und Sie müssen arbeiten gehen.
- Fahrten mit Bahnen, Trams und Bussen aufs Minimum verringern und möglichst nicht zu Stosszeiten fahren.
- Wenn möglich sollen Pendler zu Fuss oder per Velo zur Arbeit.
- Keine Reisen oder Freizeitfahrten

- Bei Symptomen mit Atemwegserkrankung soll man keinesfalls öffentliche Verkehrsmittel benutzen und zu Hause bleiben.
- An Haltestellen sollen die Wartenden auf Abstand gehen.
- In den Verkehrsmitteln sollen die Reisenden Abstand halten und die Hygiene- und Verhaltensregeln beachten.

Spezielle Vorsichtsmassnahmen für ältere Erwachsene?

- **Wenn Sie älter als 65 Jahre sind oder eine Vorerkrankung haben, empfehlen wir Ihnen, zu Hause zu bleiben.** Ausnahmen: Sie müssen dringend zum Arzt oder zur Ärztin. Vermeiden Sie aktuell jedoch reine Kontroll-Untersuchungen im Spital oder beim Hausarzt. Auch ein Spaziergang draussen an der Sonne alleine oder in Begleitung einer Person aus dem gleichen Haushalt ist weiterhin erlaubt. Halten Sie jedoch den Abstand von 2 Meter zur nächsten Person stets ein und bevorzugen Sie Strecken, auf denen Sie wenig Menschen begegnen.
- Vermeiden Sie grundsätzlich Kontakte wenn immer möglich und empfangen Sie keine Besuche. Familienfeste und andere Zusammenkünfte müssen verschoben werden
- Lassen Sie Freunde, Angehörige oder Nachbarn für sich einkaufen und sich die Einkäufe vor die Türe stellen.
- Personen über 65 Jahre oder mit einer Vorerkrankung sollen keine ÖV benutzen.
- Telefonate/Skype mit Enkel und Familie/Freunde als vorübergehenden Ersatz für direkten Kontakt
- Angehörige sollten die gleichen Vorsichtsmassnahmen einhalten
- Unterstützen Sie ihr Immunsystem:
 - Essen Sie regelmässig mit einer ausreichenden Eiweisszufuhr zu allen Mahlzeiten
 - Täglich Gemüse und Früchte für eine ausreichende Vitamin C Versorgung
 - Vitamin D Mangel vermeiden (800 Internationale Einheiten Vitamin D am Tag)
 - Genügend Schlaf und kein Überkonsum von Alkohol

Wann besteht ein Verdacht auf COVID-19-Infektion?

Symptome einer akuten Infektion der Atemwege (z. B. Erkältungssymptome mit Husten oder Atembeschwerden) mit oder ohne Fieber.

Trifft das auf Sie zu, empfehlen wir, dass Sie auf das Vorliegen einer COVID-19 Infektion getestet werden. Rufen Sie bitte Ihre(n) Hausärztin/Hausarzt oder das nächstliegende Spital an. Begeben Sie sich **nicht ohne Anmeldung** zur Hausarztpraxis oder Spital.

Sagen Sie, dass Sie im Zusammenhang mit der COVID-19 Infektion anrufen und ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben. Beschreiben Sie Ihre Symptome.

Weitere Informationen?

Da die weitere Entwicklung nicht absehbar ist, wird das Merkblatt kontinuierlich angepasst. Zusätzliche Informationen gibt die Website vom Bundesamt für Gesundheit (BAG Website www.bag.admin.ch). Die Info-Hotline des BAG (täglich 24 Stunden):

058 463 00 00 oder das Ärztefon unter der Telefonnummer **0800 33 66 55** können ebenfalls informieren.