

Liebe Mitglieder,

angesichts der anhaltenden Corona-Pandemie wollen wir euch hiermit ein paar Schutzmaßnahmen an die Hand geben, denn eure Sicherheit ist uns wichtig!

Worauf ist zu achten? Wie schütze ich mich bei Ersthelfer-Maßnahmen und an wen wende ich mich im Notfall? – Diese Fragen wollen wir im Folgenden klären.

Wir gehen auf die AHA-Regeln, Ersthelfer-Maßnahmen während Corona und die Reanimation ein. Außerdem geben wir euch wichtige Telefonnummern und Internetseiten, dort findet ihr zuverlässige Informationen zur bestehenden Pandemie.

Des Weiteren werden sämtliche Test- und Impfzentren der Umgebung aufgeführt und die vorgesehene Priorisierung der Impfdosenempfänger dargestellt. Zum Schluss wird die eigene psychische Gesundheit und mögliche Anlaufstellen für Hilfebedürftige priorisiert.

Was ist eigentlich die AHA-Regel?

Jedem sollte die sogenannte AHA-Regel oder die AHA+L+A-Regel bekannt sein. Diese sagen aus:

- A- **A**bstand Halten
- H- **H**ygiene beachten
- A- im **A**lltag Maske tragen
- L- regelmäßiges **L**üften
- A- Corona-Warn-**A**pp nutzen

Wenn ihr diese simplen Regeln im Alltag befolgt, ist einer Infektion meist schon aus dem Weg zu gehen.

Wer jedoch noch unsicher ist, kann mithilfe eines [Corona-Kontakttagebuchs](#) seine täglichen Bewegungen und die dabei beachteten Schutzmaßnahmen übersichtlich festhalten. Diese Aufzeichnungen können ggf. auch bei der Nachverfolgung einer Infektionskette durch das Gesundheitsamt helfen.

Wie verhalte ich mich bei Ersthelfer-Maßnahmen?

Was ist, wenn ich als Ersthelfer Maßnahmen einleiten muss? Sei es eine Hyperventilation, Kreislaufprobleme oder sogar ein Kreislaufstillstand. Solche Situationen können Zuhause, bei der Arbeit oder etwa beim Einkaufen passieren. Doch was tun, wenn es in meiner Umgebung zu einem Notfall kommt? Wie kann ich mich und andere vor einer Infektion schützen und trotzdem helfen?

In jedem Fall empfiehlt es sich, dass beide Personen eine Maske tragen (wenn möglich FFP2 Maske) und der Abstand, sofern möglich eingehalten wird.

Eine psychische Betreuung durch einfaches Zureden auf die betroffene Person ist in jedem Fall möglich und zu empfehlen. Bei Allem was darüber hinaus an Ersthelfer-Maßnahmen erforderlich ist und mit Körperkontakt verbunden ist, sollte zwischen Gefahr und Nutzen einer Handlung abgewogen werden.

Außer dem Tragen der Maske, ist es wichtig danach die Hände zu waschen und eventuell sogar die Kleidung zu wechseln um mögliche Erreger zu beseitigen. Darüber hinaus kann sich der Helfer nach der Hilfeleistung selbstständig in Quarantäne begeben oder einen Corona-Test durchführen. In den meisten Fällen sollten die bereits genannten Maßnahmen ausreichend Schutz vor einer Infektion bieten.

Bei der Reanimation gilt besonders zu beachten:

- „Wie bereits vor der COVID-19-Pandemie empfohlen, kann auf die Atemspende verzichtet werden, wenn man diese nicht durchführen kann bzw. nicht durchführen möchte. In diesem Fall können zum Eigenschutz der Ersthelfer Mund und Nase des Betroffenen zusätzlich mit einem luftdurchlässigen Tuch [Mund-Nasen-Maske] bedeckt werden. Die Durchführung einer Atemspende soll daher immer auch situationsbezogen sorgfältig abgewogen werden.
- Bei Kindern, die wiederbelebt werden müssen, spielt die Durchführung der Atemspende eine besondere Rolle. Obwohl die Atemspende ein Infektionsrisiko für den Ersthelfer darstellt, ist der Nutzen der Atemspende bei nicht atmenden Kindern für ihre Überlebenschance als deutlich höher einzustufen.“(Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/112339/COVID-19-Pandemie-Wie-soll-man-jetzt-reanimieren>)

In der Abbildung auf der nächsten Seite ist nochmals veranschaulicht wie eine solche Reanimation in Zeiten von COVID-19 ablaufen sollte, um sich und andere vor einer Infektion zu schützen.

Reanimation durch Ersthelfer in Zeiten von COVID-19

PRÜFEN - RUFEN – DRÜCKEN

Keine Reaktion und keine normale Atmung

Prüfen nur durch Ansprechen, Berühren und Beobachten des Brustkorbs (kein Hören-Sehen-Fühlen wie gewohnt)

Notruf 112

Falls noch nicht vorhanden, Helfer und Betroffene durch Mund-Nasenschutz schützen (am besten FFP2-Maske beim Helfer)

Herzdruckmassage

Mund-zu-Mund Beatmung optional

Sobald ein AED eintrifft* -einschalten und Anweisungen folgen

*Der AED soll nur durch einen weiteren Helfer geholt werden, die Herzdruckmassage darf dazu nicht unterbrochen werden.



Quelle: <https://www.grc-org.de/arbeitsgruppen-projekte/21-1-COVID-19>

Wichtige Telefonnummern und Internetseiten

- Das Gesundheitsministerium Rheinland-Pfalz hat eine Coronavirus-Hotline eingerichtet – **0800 575 8100**
(Montag bis Donnerstag 9 - 16 Uhr und Freitag 9 - 12 Uhr).
- Hotline-Fieberambulanz
0800 9900400
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116117
Die Telefonnummer 116117 ist rund um die Uhr erreichbar – 24 Stunden, 7 Tage die Woche. Der Anruf ist kostenfrei – egal, ob über Festnetz oder mit dem Mobiltelefon. Hilfe gibt es nicht nur bei akuten gesundheitlichen Beschwerden, sondern auch bei der Suche nach einem Facharzt. Ebenso werden Termine für psychotherapeutische Akutbehandlungen vermittelt.
- In dringenden Fällen: Gesundheitsamt
virushotline@rheinunsrueck.de
Bitte beachte, dass zum Thema CORONAVIRUS nur E-Mail-Anfragen an **diese Adresse** bearbeitet werden. Anfragen zu diesem Thema an andere E-Mail-Adressen werden nicht beantwortet.

Wo finde ich verlässliche Informationen?

- [Bundesgesundheitsministerium \(BMG\)](#)
- infektionsschutz.de der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#)
- [Robert Koch-Institut \(RKI\)](#)
- <https://www.kreis-sim.de/Aktuelles/Informationen-zum-Coronavirus/>

Weitere Empfehlungen:

- [World Health Organization WHO \(Informationen auf Englisch\)](#)

Zuverlässige Informationen zu auftretenden Beschwerden bei einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 und wie sich diese von einer Grippe oder einer Erkältung unterscheiden, finden Sie hier:

- [Patientenservice 116117 – Aktuelle Hinweise zum Coronavirus](#)

Wo finde ich Testzentren?

Rhein-Hunsrück-Kreis:

- **Gemeinschaftspraxis am Markt**
Am Markt 10 55494 Rheinböllen
Mo, Do: 08:00 - 10:00; Di, Mi, Fr 11:00-13:00 Uhr
Seit dem 08.03.2021
- **Dres. Thomas v. Essen u. Carlo Radermacher**
Rhein-Mosel-Straße 91c 56281 Emmelshausen
Mo-Do 12:00-13:00 Uhr, Fr 11:00-12:00 Uhr
Seit dem 08.03.2021
- **Flora-Apotheke**
Spesenrother Weg 1 56228 Kastellaun
Seit dem 08.03.2021
- **Neue-Apotheke**
Hauptstraße 16 55487 Sohren
Seit dem 08.03.2021
- **Rosen-Apotheke**
Rhein-Mosel-Straße 50 56281 Emmelshausen
Seit dem 08.03.2021
- **Schloß-Apotheke**
Marktplatz 2 56228 Kastellaun
Seit dem 08.03.2021
- **Bürgerhalle**
Sohren Talstraße 1 55487 Sohren
Mo.: 17.00 bis 20.00 Uhr; Mi.: 17.00 bis 20.00 Uhr; Sa.: 09.00 bis 14.00 Uhr
Seit dem 15.03.2021
- **Stadthalle Tivoli**
Zeller Straße 24 56288 Kastellaun
Do 17-20 Uhr, Sa 9-14 Uhr
Seit dem 25.03.2021
- **Corona-Schnelltest-Zentrum - Zentrum am Park**
Rhein-Mosel-Straße 45 56281 Emmelshausen
Dienstag und Donnerstag von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr und Samstag von 09.00 Uhr bis 13.00
Uhr nach telefonischer Terminvereinbarung
Seit dem 20.03.2021
- **Stadthalle Boppard**
Oberstraße 141 56154 Boppard
Mo. 17:00 Uhr – 20:00 Uhr; Mi. 17:00 Uhr – 20:00 Uhr; Sa. 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Seit dem 15.03.2021

Alle weiteren Teststellen unter: https://corona.rlp.de/fileadmin/corona/Testen/Liste_Teststellen.pdf

Impfgruppen Aufteilung- Wann bin ich dran mit Impfen?

Die Impfung ist freiwillig und erfolgt kostenlos in Impfzentren. Länder und Kommunen organisieren die Impfzentren und die Terminvergabe. Die Impfberechtigten werden durch diese informiert oder müssen sich selbst anmelden. Alle werden zweimal innerhalb von drei Monaten geimpft.

Impfzentren in der Nähe:

Altenkirchen	Rathausstraße 56, 57537 Wissen
Alzey-Worms	Albiger Str. 27A, 55232 Alzey
Bad Kreuznach	Westtangente 3, 55566 Bad Sobernheim
Birkenfeld	
Cochem-Zell	Schulstraße, 56814 Landkern
Koblenz	Jupp-Gauchel-Straße 10, 56075 Koblenz
Mayen-Koblenz	Maifeld-Halle, 56751 Polch
Neuwied	Weybuscher Weg 56, 56587 Oberhonnefeld-Gierend
Rhein-Hunsrück-Kreis	Holzbacher Str. 4, 55469 Simmern/Hunsrück
Rhein-Lahn-Kreis	Koblenzer Str. 27, 56112 Lahnstein

Priorisierung der Gruppen, die geimpft werden:



Quelle: <https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/COVID-19/Stufenplan.pdf?blob=publicationFile>

Meine eigene Gesundheit im Lockdown

Die gesellschaftliche Isolation und der Abstand zu geliebten Menschen im Lockdown fällt vielen Leuten nicht leicht und kann die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Um dem entgegenzuwirken geben wir euch im Folgenden ein paar wegweisende Tipps an die Hand, um die psychische Gesundheit zu unterstützen.

- **Den Tag strukturieren:**

dem Tag eine gewisse Struktur zu geben kann dabei helfen Unsicherheiten, Stresssituationen und Hilfslosigkeit zu vermeiden. Zum Beispiel das Einhalten der gewöhnlichen Arbeitszeiten trotz Home Office.

- **Bewusst Dinge tun, die einem gut tun:**

trotz dem ganzen Verzicht auf Grund des Lockdowns sich mal etwas gönnen. Eine Gewohnheit oder Aktivität in den Tagesablauf einzuplanen, die einem Spaß macht hebt die Laune und peppt den tristen Alltag auf. (z.B. ein Spaziergang, lecker zu Kochen, einen schönen Film zu schauen usw.)

- **Kontakte pflegen:**

per Telefon, Videochat oder soziale Medien in Kontakt bleiben und den neusten Tratsch austauschen. Es tut gut sich mal über was anderes zu unterhalten als „Corona“, zumal wir gerade alle im selben Boot sitzen und geteiltes Leid ist ja bekanntlich halbes Leid.

- **Bewusstes Informieren:**

sich bewusst zu Informieren lindert Ängste vor der jetzigen unbeständigen Situation. Wenn man bestimmte Umstände kennt, ist die Situation meist nicht so schlimm. (Verlässliche Informationen: siehe oben „Wo finde ich verlässliche Informationen?“)

- **Unterstützungsmöglichkeiten nutzen:**

- Die Telefonberatung der BZgA steht Ihnen kostenlos unter [08002322783](tel:08002322783) zur Verfügung.
- Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar unter folgenden Rufnummern: [08001110111](tel:08001110111) oder [08001110222](tel:08001110222).
- Die Nummer gegen Kummer
 - für Kinder und Jugendliche: [116111](tel:116111) (Montag-Samstag von 14-20 Uhr)
 - für Eltern: [08001110550](tel:08001110550) (Montag-Freitag von 9-11 Uhr, Dienstag + Donnerstag von 17-19 Uhr)
- Wichtige Anlaufstellen im Falle einer psychischen Belastung oder einer ernsthaften Krise sind Hausärzte/Hausärztinnen, Fachärztinnen/Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten. Die Arztsuche der kassenärztlichen Bundesvereinigung bietet die Möglichkeit, entsprechende Ärzte und Psychotherapeuten gezielt nach deren Fremdsprachkenntnissen zu suchen: <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>.

Quellen:

- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html>
- <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-wichtige-hotlines-1734950>
- <https://corona.rlp.de/de/impfen/informationen-zur-corona-impfung-in-rheinland-pfalz/>
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>
- https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html
- <https://www.kreis-sim.de/Aktuelles/Informationen-zum-Coronavirus>
- <https://www.grc-org.de/arbeitsgruppen-projekte/21-1-COVID-19>
- [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/COVID-19/Stufenplan.pdf? blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/COVID-19/Stufenplan.pdf?blob=publicationFile)
- https://corona.rlp.de/fileadmin/corona/Testen/Liste_Teststellen.pdf