

Liebe Bürgerinnen und Bürger,



in Anbetracht der Lage, in der wir uns im Zusammenhang mit dem Corona-Virus befinden, haben wir für Sie hier ein Blatt mit den wichtigsten Informationen zusammengestellt. Wir stehen vor einer Herausforderung, die wir so noch nicht erlebt haben. Es geht um unser aller Gesundheit.



Bitte helfen auch Sie dabei mit, dass dieser Virus sich in unserem Landkreis nicht flächendeckend ausbreiten kann.

Ihr Landrat
Heiko Kärger

Alle aktuellen Informationen und wichtige Hinweise und Verhaltensregeln finden Sie auf unserer Internetseite für den Landkreis Mecklenburgische Seenplatte.

www.lk-mecklenburgische-seenplatte.de

Wenn Sie Fragen haben / Hier können Sie anrufen

**Bürgertelefon des Landkreises
Mecklenburgische Seenplatte**
0395 57087 5330

**Bürgertelefon des
Gesundheitsministeriums M-V**
0385 588 5888

**Bürgertelefon des Bundes-
ministeriums für Gesundheit**
030 346 465 100

**Hotline des Wirtschafts-
ministeriums für Fragen von
Unternehmern**
0385 588 5588

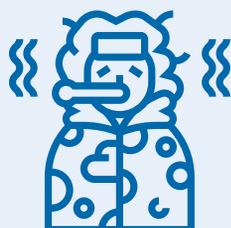
Die Notrufnummer 112 ist nur
für lebensbedrohliche Lagen
anzurufen.
Anrufe aus anderen Gründen sind
ein Notrufmissbrauch und
können geahndet werden.

**Hotline des Ministeriums für
Bildung, Wissenschaft und
Kultur M-V**
0385 588 7174

**Hotline des
Sozialministeriums M-V**
0385 588 19999



FOTO: PATRICK PLEUL / DPA



Sie haben Symptome wie bei einer Erkältung? Was ist zu tun?

Wenn Sie von einer Reise aus den Risikogebieten zurückgekehrt sind oder wenn Sie Kontakt mit einem Betroffenen hatten, der gesichert (positiv getestet) an COVID erkrankt ist, dann müssen Sie sich sofort in Quarantäne begeben.

Rufen Sie Ihren Hausarzt an. Dieser entscheidet, ob eine Untersuchung im Abstrichzentrum vorgenommen wird. Das geht nur mit einer Überweisung und Anmeldung vom Hausarzt.

Ansonsten gilt:

Abstand zu anderen halten

Regelmäßige Händehygiene

Gute Belüftung der Wohn- und Schlafräume

Haushaltsgegenstände (Geschirr, Wäsche, usw.) nicht mit anderen teilen, ohne diese zuvor wie üblich zu waschen

Andere nicht anniesen oder anhusten

Tipps für die Zeit zu Hause

- Denken Sie daran, dass die vorbeugenden Hygiene-Maßnahmen, wie Husten- und Nies-Etikette, notwendig sind, besonders, wenn mehrere Personen in Ihrem Haushalt leben.
- Schaffen Sie eine Tagesstruktur, gerade, weil die Routinen des Kindergarten- oder Schulbesuchs aktuell wegfallen. Planen Sie z. B. feste Essenszeiten, Zeiten zum Lernen oder Spielen oder Basteln. Beziehen Sie Ihr Kind in die Planungen ein. Auch feste Zeiten, sich über die aktuelle Situation zu informieren, können dazugehören.
- Bleiben Sie mit Familie und Freunden in Kontakt, z. B. über Telefon und soziale Medien.
- Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, zögern Sie nicht, sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen. Ihre Familie oder Ihr weiteres soziales Umfeld können dafür ein wichtiger Rückhalt sein.
Die Telefonseelsorge kann ebenfalls eine Anlaufstelle sein (Tel. 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222 oder 116 123).
- Bleiben Sie körperlich aktiv: Auch auf begrenztem Raum kann Sport betrieben werden, z. B. durch Übungen auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.
- Bleiben Sie auch mental aktiv, z. B. durch Lesen, Schreiben, (Denk-)Spiele usw.
- Probieren Sie Entspannungsübungen aus, wenn Sie sich angespannt fühlen. Es gibt auch für Ungeübte Entspannungstechniken, die leicht erlernbar sind. Auch hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.
- Seien Sie kritisch: Es sind viele Falschinformationen im Umlauf. Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen, z. B. auf der Webseite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de). Auch das Bundesgesundheitsministerium, die Landesministerien und die Gesundheitsämter stellen gesicherte Informationen bereit. Seriöse Ansprechperson ist natürlich auch Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin.
- Versuchen Sie, den Medienkonsum in Bezug auf dieses Thema bewusst zu gestalten. Setzen Sie sich z. B. feste Zeiten, in denen Sie neue Nachrichten und Informationen recherchieren.
- Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung und orientieren Sie sich an Werten, die Ihnen Halt geben (z. B. Familie, soziales Netz, Glaube).



So können Sie sich vor Ansteckung schützen

Meiden Sie alle Möglichkeiten, mit vielen Menschen in Kontakt zu kommen:

Gehen Sie nicht in Spaßbäder, Schwimmbäder, Fitnessstudios, zu Feiern und so weiter.

Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder jetzt nicht mit anderen Kindern und Erwachsenen direkten Kontakt haben.

Spielplätze sind tabu!

Wie bei Grippe (Influenza) und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen die Hust- und Niesregeln, gute Händehygiene sowie Abstand zu Erkrankten (ca. 1 bis 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuen Corona-Virus. Auch aufs Händeschütteln sollte verzichtet werden. Generell sollten Menschen, die Atemwegssymptome haben, nach Möglichkeit zu Hause bleiben. (Empfehlung des Robert-Koch-Instituts)

Sie sind älter als 60 Jahre und haben Vorerkrankungen?

Dann sollten sie besonders achtsam sein. Denn Menschen, die älter als 60 Jahre sind, haben ein großes Risiko auf einen schweren Krankheitsverlauf im Falle einer Infektion. Sie sollten sich deshalb ganz besonders schützen und aus dem öffentlichen Leben zurückhalten. Auch die Familienangehörigen sollten jetzt bei Ihnen nicht zu Besuch kommen. Pflegeheime haben bereits ihre Einrichtungen für Besucher geschlossen.

Sie sind gerade aus dem Urlaub oder von einer Reise zurückgekehrt?

Dann melden Sie sich zunächst telefonisch bei Ihrem Arbeitgeber. Mit ihm besprechen Sie, ob Sie in Heimarbeit zu Hause bleiben können. Arbeitgeber sind gebeten, pragmatische Lösungen zu finden und so weit wie möglich Heimarbeit insbesondere für Berufspendler zu ermöglichen.

Vorerst dürfen Sie medizinische Einrichtungen nicht betreten.

Alle Veranstaltungen sind abgesagt. Sie wollen sich trotzdem mit Freunden treffen?

Es ist besser, Sie telefonieren jetzt miteinander. Auch sollten Sie grundsätzlich zu anderen Abstand halten. Ebenfalls sind öffentliche Einrichtungen wie Museen geschlossen. Bei allen diesen drastischen Maßnahmen geht es einzig und allein darum, dem Virus Einhalt zu gebieten.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung. Wir werden Sie über die weitere Entwicklung auf dem Laufenden halten. Es kommt jetzt auf jeden von uns an. Handeln Sie bitte besonnen und vermeiden Sie Panik.

Bleiben Sie gesund!

Impressum

Herausgeber und V.i.S.d.P.:

Landkreis Mecklenburgische Seenplatte
Landrat Heiko Kärger
Platanenstraße 43
17033 Neubrandenburg
Telefon: 0395 570870

E-Mail: pressestelle@lk-seenplatte.de

Homepage:

www.lk-mecklenburgische-seenplatte.de
Rechtsform: Körperschaft des öffentlichen Rechts
2020, 150.000 Exemplare, 1. Auflage
Bildnachweise befinden sich direkt
an den jeweiligen Fotos

Druck:

Nordkurier Druck GmbH und Co. KG
Flurstraße 2
17034 Neubrandenburg