



## **Coronavirus – Aktuelle Informationen**

### **für ältere Menschen und Risikogruppen**

#### **Empfehlung des Bundesamts für Gesundheit (BAG)**

Für Menschen ab 65, schwangere Frauen und Erwachsene mit gewissen Vorerkrankungen kann die Ansteckung mit dem neuen Coronavirus gefährlich sein. Denn vor allem bei ihnen kann die Erkrankung schwer verlaufen. Am besten können sie sich vor einer Ansteckung schützen, indem sie sich an die aktuellen Hygiene- und Verhaltensregeln halten.

Es gelten folgende Empfehlungen:

- Waschen Sie sich gründlich und regelmässig die Hände mit Seife.
- Halten Sie Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 Meter).
- Folgen Sie der Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr und beim Einkaufen.
- Befolgen Sie diese Hygiene- und Verhaltensregeln auch, wenn Sie Freunde oder Familie treffen. Beispielsweise indem Sie beim Rausschöpfen des Essens nicht dasselbe Besteck anfassen und nicht aus demselben Glas trinken etc.
- Vermeiden Sie Stosszeiten an Orten mit hohem Personenaufkommen (beispielsweise Pendlerzeiten im ÖV oder am Bahnhof, Einkaufen am Samstag). Wenn Sie sich trotzdem an Orten mit hohem Personenaufkommen aufhalten und den nötigen Abstand nicht einhalten können, empfehlen wir das Tragen einer Hygienemaske.

Für weitere Fragen rund um die Pandemie:

**Coronavirus-Hotline 0800 044 117** von Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr besetzt.

#### **Unterstützungsangebote**

Haben Sie Fragen oder brauchen Sie weiterhin Unterstützung im Alltag, zum Beispiel für den Einkauf, für die Fahrt zum Arzt oder einen Gesprächspartner? Dann wenden Sie sich an

**Silvia Angst von der Fachstelle Alter der Stadt Uster, Telefon 044 944 74 59.**

Sie beantwortet gerne Ihre Fragen und hilft Ihnen bei der Suche nach einer guten Lösung.

Eine Übersicht über die Unterstützungsangebote für ältere Menschen in der Stadt Uster finden Sie zudem in der **Broschüre «Älter werden in Uster: Nützliche Adressen für Seniorinnen und Senioren»**. Die Broschüre können Sie bei der Fachstelle Alter der Stadt Uster bestellen oder unter [www.uster.ch/fachstelle-alter](http://www.uster.ch/fachstelle-alter) herunterladen.

Stadt Uster, Fachstelle Alter, Silvia Angst, 044 944 74 59, [silvia.angst@uster.ch](mailto:silvia.angst@uster.ch)

18.9.2020/SA