



# Lebenswichtige Informationen für

- ▶ alle Menschen ab 65 Jahren
- ▶ alle Menschen mit Vorerkrankungen



[www.gr.ch/coronavirus](http://www.gr.ch/coronavirus)  
Infoline Coronavirus: 058 463 00 00

# Das Wichtigste in Kürze

- ▶ **Das neue Coronavirus ist für Menschen ab 65 Jahren und für Menschen mit Vorerkrankungen lebensgefährlich.**
- ▶ **Der einzige Schutz vor dem Coronavirus ist, zu Hause zu bleiben und Kontakte mit anderen Personen auf das Nötigste zu beschränken.**
- ▶ **Auch gesunde Menschen können das Virus unbemerkt übertragen.**
- ▶ **Es gibt keine Behandlung für Erkrankungen mit Coronaviren. Die Behandlung beschränkt sich auf die Linderung der Symptome. Schwere Fälle erfordern eine Behandlung auf der Intensivstation, meist mit künstlicher Beatmung.**
- ▶ **Die Ausbreitung des Coronavirus kann nicht verhindert werden. Sie muss zwingend verlangsamt werden, damit die Schweizer Spitäler nicht kollabieren.**

## Was ist das neue Coronavirus?

Das neue Coronavirus wurde Ende 2019 in China aufgrund einer aussergewöhnlichen Häufung von Lungenentzündungen in der zentralchinesischen Stadt Wuhan entdeckt. Für die Krankheit, die das Virus verursacht, hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 11. Februar 2020 die Bezeichnung COVID-19 festgelegt.

## Wie kann ich mich anstecken?

Die Hauptübertragungswege sind:

- **Bei engem und längerem Kontakt:** Wenn man zu einer erkrankten Person länger als 15 Minuten weniger als 2 Meter Abstand hält.
- **Durch Tröpfchen:** Niest oder hustet die erkrankte Person, können die Viren direkt auf die Schleimhäute von Nase, Mund oder Augen von anderen Menschen gelangen.
- **Über die Hände:** Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt.

## Warum bin ich besonders gefährdet?

Sie sind älter als 65 und/oder leiden an einer der folgenden Vorerkrankungen. Nach den bisherigen Erkenntnissen besteht für Sie ein höheres Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf.

- **Bluthochdruck**
- **Diabetes, insbesondere Diabetes mellitus Typ 2** (Detailinformationen unter [www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch))
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** (Detailinformationen unter [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch))
- **Chronische Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel schweres Asthma, COPD, Schlafapnoe** (Detailinformationen unter [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch))
- **Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen**
- **Krebs** (Detailinformationen unter [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch))

## Welche Symptome verursacht das Coronavirus?

Die Symptome sind sehr variabel und unspezifisch. Es ist möglich, dass die Menschen nur Husten oder nur Fieber aufweisen. Die Wahrscheinlichkeit einer Coronavirus-Infektion steigt deutlich, wenn Husten mit Fieber oder zumindest mit allgemeinen Symptomen wie Müdigkeit und Muskelschmerzen einhergeht.

## Bei mir sind Symptome aufgetreten. Was muss ich tun?

Wenn Sie Atembeschwerden, Husten oder Fieber haben, bleiben Sie zu Hause. Gehen Sie nicht mehr in die Öffentlichkeit. Kontaktieren Sie umgehend – **zuerst telefonisch** – Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung. Sagen Sie, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren sind und Sie Symptome haben.

# Wie kann ich mich und andere schützen?

**Neues Coronavirus** Aktualisiert am 6.3.2020

## SO SCHÜTZEN WIR UNS.



**✓ NEU**



**Abstand halten.**  
Zum Beispiel:

- Ältere Menschen durch genügend Abstand schützen.
- Beim Anstehen Abstand halten.
- Bei Sitzungen Abstand halten.

**WEITERHIN WICHTIG:**

-  Gründlich Hände waschen.
-  Hände schütteln vermeiden.
-  In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.
-  Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben.
-  Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scann für Informationen

- Bleiben Sie zu Hause
- Beschränken Sie physische Kontakte mit anderen auf das Nötigste und halten Sie immer 2 Meter Abstand
- Lassen Sie sich die Einkäufe nach Hause liefern (zum Beispiel von einem Familienmitglied, einem Freund, einer Nachbarin usw.)
- Halten Sie sich an die Hygieneregeln und Verhaltensempfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit BAG

## Wo kann ich mich informieren?

Informieren Sie sich laufend in den Medien über die aktuelle Lage in der Schweiz und achten Sie dabei auf seriöse Quellen. Wir empfehlen folgende Webseiten des Kantons Graubünden und des Bundesamtes für Gesundheit BAG:

[www.gr.ch/coronavirus](http://www.gr.ch/coronavirus)  
[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

Für Ihre persönlichen Fragen wenden Sie sich bitte an:

**Infoline Coronavirus: 058 463 00 00**  
(täglich 24 Stunden)

## Fördern Sie Ihre psychische Gesundheit!

In einer Krisensituation leidet schnell auch die Psyche. Sorgen und Ängste machen sich breit, es droht der Rückzug in die Einsamkeit. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Hier ein paar Tipps und Hilfestellungen, damit die Corona-Krise nicht zu Ihrer persönlichen Krise wird:

- ✓ **Stehen Sie weiterhin zur gleichen Zeit auf, wie Sie das immer tun.**
- ✓ **Behalten Sie Ihre gewohnte Tagesstruktur bei.**
- ✓ **Machen Sie zu Hause Aktivitäten, die Sie in letzter Zeit aufgeschoben haben: lesen, stricken, schreiben, aufräumen, defekte Dinge reparieren, Fotos einkleben, Rätsel lösen. Es gibt bestimmt immer etwas zu tun.**
- ✓ **Geniessen Sie Ihre Freizeit trotz Einschränkungen und «Social Distancing».**

Sie machen sich Sorgen wegen der aktuellen Situation?  
Sprechen Sie mit Ihrer Vertrauensperson (am Telefon) darüber.  
Sie können sich auch an die Dargebotene Hand wenden:  
**Telefon 143 oder [www.143.ch](http://www.143.ch).**

**Disclaimer** Stand 18.03.2020. Die Informationen in dieser Publikation basieren auf den Informationen des Bundesamtes für Gesundheit BAG. Bitte beachten Sie, dass der Bundesrat jederzeit weitere Verhaltensregeln und Einschränkungen kommunizieren kann.



Kanton Graubünden  
Chantun Grischun  
Cantone dei Grigioni