

# Hier einige Tipps Stand 15.03.2020

**Glaubt bitte nur die offiziellen Informationen und nicht die absurdesten Fake-News!!!!**

Quelle Wiener Zeitung:

## Ausgangsbeschränkungen

Wegen Coronavirus, ab Montag, 16. März

Aufenthalt **außerhalb des Wohnbereichs** nur für



Berufsarbeit, die nicht aufschiebbar ist



Notwendige Besorgungen  
(Lebensmittel, Medikamente)



Hilfe für andere Personen



Spaziergänge nur einzeln oder mit Personen,  
mit denen man zusammen wohnt

Grafik: © APA, Quelle: Bundeskanzleramt

WIENER ZEITUNG ■

Ab sofort kann die e-paper Ausgabe der Wiener Zeitung kostenlos bezogen werden!

# Coronavirus: So gehen Sie mit Stress um.



**Es ist normal, sich traurig, gestresst, verwirrt, ängstlich oder wütend zu fühlen.**

Es hilft, mit Menschen zu sprechen, denen Sie vertrauen. Telefonische Unterstützung bietet die Ö3 Kummernummer 116 123, Rat auf Draht unter 147 oder die Telefonseelsorge unter 142!



**Nicht alles, was Sie über den Virus hören, ist wahr.**

Informieren Sie sich über vertrauenswürdige Quellen, wie zum Beispiel Gesundheitsbehörden, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder das Rote Kreuz



**Sie und Ihre Familie können übermäßiger Aufregung vorbeugen,**

indem Sie weniger Nachrichten sehen und hören, die beunruhigend auf Sie wirken.



**Verlassen Sie sich auf Erfahrungen und Fähigkeiten,** die Ihnen schon in der Vergangenheit geholfen haben, mit emotionalen Ausnahmesituationen umzugehen.



**Wenn Sie zu Hause bleiben müssen, achten Sie auf einen gesunden Lebensstil.**

Schauen Sie auf Ihre Ernährung, Schlaf, Bewegung und halten Sie Kontakt mit Freunden und Familie.

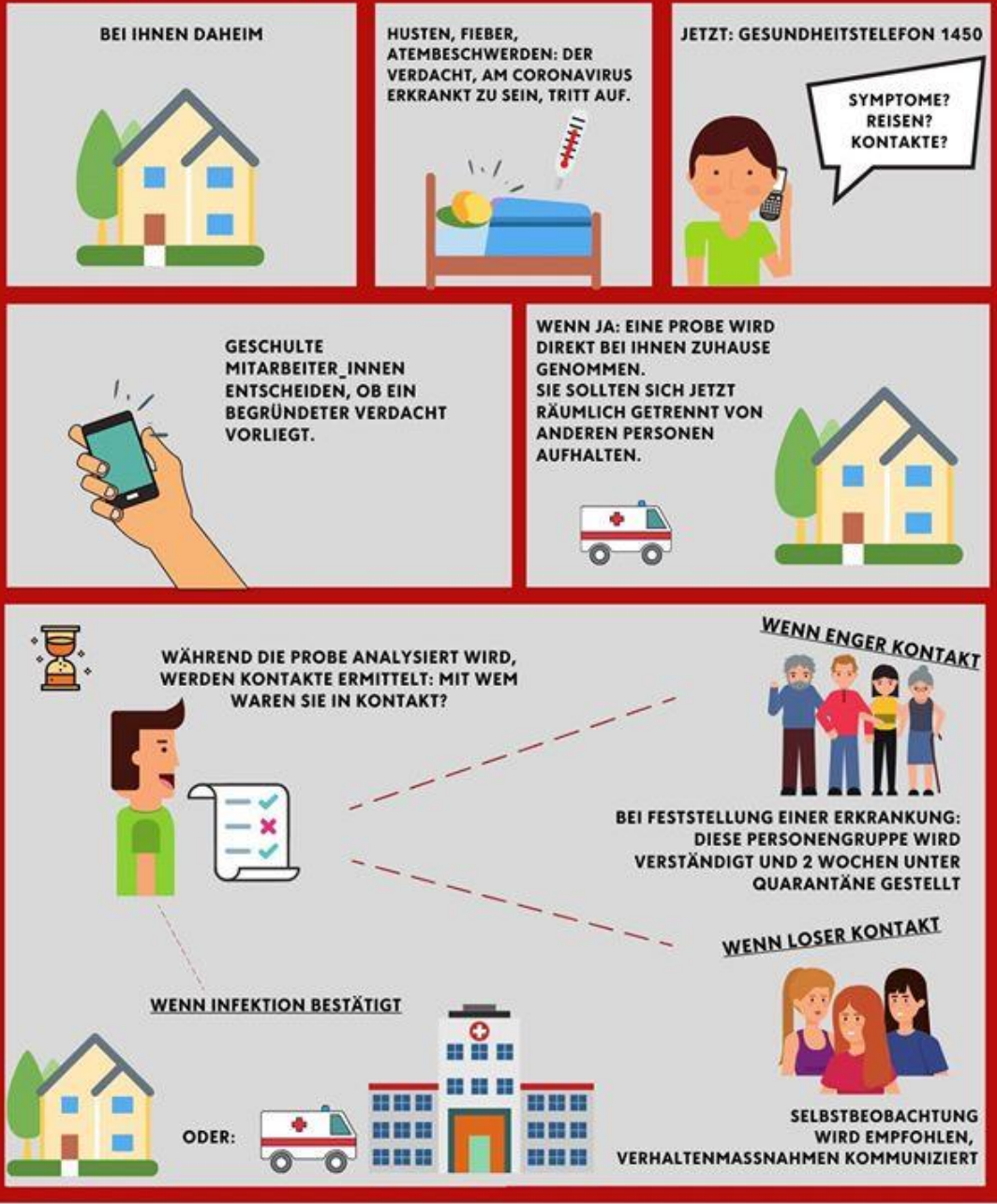


**Achten Sie auf Ihre Gefühle, schauen Sie auf sich und vermeiden Sie negative Emotionen.**

Wenn Sie sich überfordert fühlen, holen Sie sich Rat oder professionelle, psychologische Unterstützung.

# CORONAVIRUS: WAS PASSIERT BEI VERDACHT AUF EINE ERKRANKUNG?

SIE HABEN DEN VERDACHT, AM CORONAVIRUS ERKRANKT ZU SEIN? DAS IST DER TYPISCHE ABLAUF!



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*

# CORONAVIRUS: QUARANTÄNE WAS NUN?

SO LÄUFT DIE HEIMQUARANTÄNE AB, WENN DER TEST AUF CORONAVIRUS POSITIV IST ODER EIN ENGER KONTAKT MIT EINER INFIZIERTEN PERSON BESTANDEN HAT.

EIN QUARANTÄNE-BESCHIED  
WIRD ZUGESTELLT



DIE ERKRANKTE PERSON BLEIBT AB  
SOFORT RÄUMLICH GETRENNT VON  
GESUNDEN MITBEWOHNERN



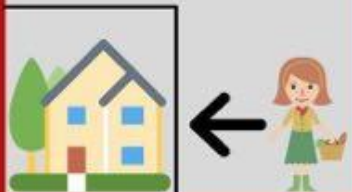
FÜR ERKRANKTE GILT:  
SELBSTÜBERWACHUNG



2X TÄGLICH  
FIEBER MESSEN

SYMPTOM-  
TAGEBUCH  
FÜHREN

NACHBARN ODER ANGEHÖRIGE  
ÜBERNEHMEN DIE VERSORGUNG



WENN DAS NICHT MÖGLICH IST, KÜMMERT SICH  
DAS TEAM ÖSTERREICH DARUM



MEDIZINISCHE VERSORGUNG  
UND BERATUNG? ÜBER  
TELEFONKONTAKT MIT  
BEHANDELNDEN ARZT



BEI PSYCHISCHER BELASTUNG  
UNTERSTÜTZT TELEFONISCHE  
BERATUNG



AMTSARZT BEENDET  
QUARANTÄNE



**MENSCHEN IN QUARANTÄNE SCHÜTZEN UNS ALLE!  
#TEAMGESUNDHEIT**



# Covid -19, Grippe oder nur eine Erkältung?

Das sind die wichtigsten Unterschiede zwischen den Symptomen der drei Krankheiten.

Symptome	CORONAVIRUS	ERKÄLTUNG	GRIPPE
Fieber	häufig	selten	häufig
Müdigkeit	manchmal	manchmal	häufig
Husten	häufig (trocken)	wenig	häufig (trocken)
Niesen	nein	häufig	nein
Gliederschmerzen	manchmal	häufig	häufig
Schnupfen	selten	häufig	manchmal
Halsschmerzen	manchmal	häufig	manchmal
Durchfall	selten	nein	manchmal (Kinder)
Kopfweh	manchmal	selten	häufig
Kurzatmigkeit	manchmal	nein	nein

Tabelle: Tagesspiegel Quelle: [WHO](#)