

Was tun und was nicht, wenn eine Epidemie ausbricht oder die Gefahr einer Epidemie besteht?

Als sich der Ausbruch des Coronavirus im ersten Halbjahr 2020 rasch zu einer globalen Pandemie ausweitete, standen wir (viele von uns zum ersten Mal) vor schwierigen Entscheidungen, wie wir in dieser außergewöhnlichen Situation sicher und produktiv weiterleben sollen.

Pandemien, Epidemien und Krankheitsausbrüche beeinflussen nicht nur unser körperliches und psychisches Wohlbefinden, sie haben auch unmittelbare und langfristige Auswirkungen auf die Versorgung, Dienstleistungen, die öffentliche Infrastruktur und die Gesundheitssysteme.

Nachfolgend finden Sie einige Tipps sowie Dos and Dont's, die Ihnen zeigen, was Sie in solchen Zeiten TUN und was Sie NICHT tun sollten. Sie finden hier außerdem Ressourcen, die Sie nutzen können, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Dos

- Vorausplanen. Stellen Sie sicher, dass Ihre Familie versteht, was erforderlich ist, um gesund, informiert und verbunden zu bleiben.
- Sammeln Sie relevante Informationen aus einer vertrauenswürdigen Quelle wie der Weltgesundheitsorganisation.
- Bleiben Sie auf dem Laufenden und bewahren Sie Ruhe.
- Stellen Sie sicher, dass Sie für mehrere Tage einen Vorrat an Nahrung, Wasser und Medikamenten (einschließlich verschreibungspflichtiger Medikamente) haben, falls Sie das Haus nicht verlassen können. Das ist eine Art Notfall-Paket.*
- Erstellen Sie eine Liste wichtiger Telefonnummern und Kontaktdaten (Familie, Freunde, Hausarzt, Schulen, Notdienste usw.).
- Verhalten Sie sich gemeinschaftsorientiert. Schauen Sie (sicher) nach anderen, die möglicherweise Hilfe benötigen. Bei einem öffentlichen Gesundheitsnotstand sind belastbare, vernetzte Gemeinschaften von entscheidender Bedeutung.
- Achten Sie auf sich. Versuchen Sie, sich ausreichend zu ernähren, Sport zu treiben und auszuruhen.

Dont's

- Panik
- Das Gesicht nur mit sauberen Händen berühren und nicht, nachdem Sie gemeinsam genutzten Oberflächen berührt haben
- Unnötige soziale Kontakte außerhalb des eigenen Haushalts pflegen
- Nicht von dem Getränk eines anderen zu trinken oder Lebensmittel essen, in die jemand bereits gebissen hat
- Glauben Sie nicht jeder Geschichte/jedem Gerücht/jeder Nachricht in den sozialen Medien
- Werden Sie nicht süchtig nach dem 24/7-Nachrichtenzyklus

Medieninformationen und Präsenz

Die letzten beiden Punkte sind sehr wichtig. Im Verlauf einer Krise sind Sie in hohem Maße auf aktuelle Informationen aus den Medien und sozialen Netzwerken angewiesen.

Allerdings kann die ständige Konfrontation mit den belastenden Einzelheiten eines Notfalls oder einer Krise schädliche Auswirkungen auf die Psyche haben. Wenn die von Ihnen genutzten Medien eher zu Übertreibungen und Sensationsjournalismus neigen, laufen Sie Gefahr, Ihre Ängste und Sorgen zu verstärken. Machen Sie sich der möglichen Auswirkungen der Medien auf die Stimmung und psychische Gesundheit klar.

Halten Sie sich an die Fakten

Geraten Sie während einer Pandemie oder Epidemie nicht in Panik. Informieren Sie sich, planen Sie und treffen Sie gesundheitsfördernde Entscheidungen. [Die Weltgesundheitsorganisation](#) (World Health Organization, WHO) und Ihr örtliches Gesundheitsamt sind hervorragende Informationsquellen.

 **Wichtige Unterstützung im richtigen Moment**
Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.