

Wir bleiben (trotzdem) zu Hause – schrittweise Aufhebung des Lockdowns

Coronavirus In den kommenden Wochen sollen die Massnahmen zum Schutz der Bevölkerung vor dem Coronavirus langsam gelockert werden. Doch Übermut tut selten gut – bleiben Sie vorsichtig, vor allem, wenn Sie zur gefährdeten Personengruppe gehören.
Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)

Der Bundesrat hat letzte Woche beschlossen, den Lockdown aufgrund des Coronavirus schrittweise aufzuheben. Das bedeutet aber keinesfalls eine Rückkehr zur völligen Normalität. Denn das Coronavirus treibt noch immer sein Unwesen und kann vor allem für gefährdete Personen lebensbedrohlich sein. «Noch immer werden jeden Tag neue Personen im Wallis positiv auf das neue Coronavirus getestet. Die Zahl der Krankheitsfälle nimmt also weiterhin zu», erklärt Kantonsarzt Dr. Christian Ambord. Doch was veranlasst die Behörden dann dazu, die Schutzmassnahmen langsam zu lockern? «Die Zahl der Neuinfektionen pro Tag beginnt langsam abzunehmen. In der letzten Märzwoche hat es durchschnittlich über 70 neue Fälle pro Tag gegeben. Seit Mitte April sind es weniger als 20 Neuinfektionen pro Tag.»

Infektionsgefahr nicht vorbei

Im Vergleich zur Situation Ende März und seit einigen Tagen lässt sich auch ein Rückgang der Anzahl Personen, die wegen des Coronavirus hospitalisiert werden müssen, feststellen. Diese gute Nachricht ist laut dem Kantonsarzt vor allem darauf zurückzuführen, dass sich die Bevölkerung gut an die empfohlenen Hygienemassnahmen gehalten hat, soziale Distanz gewahrt hat (2 Meter Abstand) und so gut es geht zu Hause geblieben ist. Doch obschon sich das Virus dank diesen Massnahmen weniger rasch ausbreitet: Es ist noch immer da. Es wird weiterhin Menschen infizieren. Es wird weiterhin Menschen töten. «Da wir noch mit dem Coronavirus leben müssen, ist es äusserst wichtig, uns konsequent an die Hygiene- und Schutzmassnahmen zu halten. Und das noch mehrere Monate lang.»

Nur mit diesen Massnahmen, so scheint es, kann verhindert werden, dass die Kurve der Neuinfektionen wieder ansteigt. Wenn wir bei der schrittweisen Aufhebung des Lockdowns nachlässig werden und uns nicht mehr so strikte an die Hygiene- und Schutz-

IN DER ÜBERGANGSPHASE...

ICH BIN GESUND

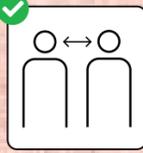
- Ich wasche regelmässig gründlich die Hände.
- Ich halte 2 Meter Abstand zu anderen Personen.
- Ich gehe nur aus dem Haus, wenn es absolut nötig ist (Einkaufen, Arbeit, Arztbesuch...).

ICH HABE SYMPTOME (Husten, Fieber, Kurzatmigkeit, Halsschmerzen, Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns)

- Ich begeben mich in Selbst-Isolation (eigenes Geschirr und eigene Handtücher benutzen, wenn möglich allein im Zimmer bleiben und ein eigenes Badezimmer benutzen).
- Ich bleibe mindestens 10 Tage lang in Selbst-Isolation und gehe frühestens 48 Stunden, nachdem ich keine Symptome mehr habe, wieder aus dem Haus.

EINE PERSON, DIE MIT MIR ZUSAMMENWOHNT, HAT SYMPTOME

- Ich begeben mich wie alle Mitglieder des Haushalts in Selbst-Quarantäne. Wir bleiben alle mindestens 10 Tage lang dort und gehen frühestens 48 Stunden, nachdem die Symptome abgeklungen sind, wieder aus dem Haus.
- Wir organisieren uns, damit uns jemand Lebensmittel und andere nötige Produkte besorgt (Familienmitglieder, die nicht im gleichen Haushalt leben, Nachbarn, Freunde, Leistungen der Wohngemeinde).
- Wir halten uns konsequent an die Hygieneregeln.




ACHTUNG Ansammlungen von mehr als fünf Personen bleiben weiterhin verboten.

«Das Virus ist noch immer da. Wir müssen also weiterhin die Hygiene- und Schutzmassnahmen befolgen – und das noch mehrere Monate lang»

Dr. Christian Ambord
Kantonsarzt



massnahmen halten, müssen wir damit rechnen, dass die Zahl der Neuinfektionen wieder zunehmen und es zu einem erneuten Höhepunkt kommen wird. «Wir können nicht verhindern, dass neue Personen infiziert werden», bestätigt der Kantonsarzt. Da diese infizierten Personen erkranken können und es bei einigen von ihnen zu schweren Komplikationen kommen kann, ist es wichtig, dass die Spitäler sie weiterhin versorgen können. «In den kommenden Wochen und Monaten werden wir es also mit einem schwierigen Drahtseilakt zu tun haben. Es gilt das Gleichgewicht zu finden zwischen einer schrittweisen Rückkehr zur Normalität und der weiteren Verbreitung des Virus.»

Die richtige Einstellung zum Verhindern einer zweiten Welle

Die vom Bundesrat empfohlenen Schutzmassnahmen werden noch mehrere Monate lang Geltung haben. «Mindestens zwei Meter Abstand voneinander halten und sich regelmässig und gründlich die Hände waschen sind Gewohnheiten, die weiterhin zum Alltag der Walliser Bevölkerung gehören müssen. Ansammlungen von mehr als fünf Personen im öffent-

lichen Raum und auch privat bleiben weiterhin verboten.» Die Polizei wird ihre Kontrollen aufrechterhalten. Familienessen auf der Veranda oder Grillabende unter Freunden bleiben bis auf weiteres also gestrichen. Jeder Haushalt und jeder Personenkreis stellt einen potentiellen Infektionsherd dar. Darum

sollte man darauf achten, sich zwischen so wenigen Haushalten wie möglich zu bewegen und bei Treffen stets zwei Meter Abstand voneinander zu halten. «Menschen ab 65 Jahren sowie Personen mit einer chronischen Krankheit bleiben weiterhin besonders gefährdet. Von einer Durchmischung der Generationen wird noch immer abgeraten. Grosseltern sollten sich also weiterhin möglichst von ihren Grosskindern fernhalten. Das ist emotional äusserst schwierig und belastend, doch das ist die einzige Möglichkeit, die Grosseltern zu schützen.»

Weiterhin sollte man nur aus dem Haus gehen, wenn es absolut notwendig ist: Einkaufen, Apotheke oder Arztbesuch, Arbeit (wenn Sie nicht von Zuhause aus arbeiten können). Gewiss, man kann kurzzeitig aus dem Haus gehen, um spazieren oder joggen zu gehen – doch dabei ist es ganz wichtig, anderen Menschen aus dem Weg zu gehen und stets die empfohlenen zwei Meter Abstand zu anderen einzuhalten. Man kann sich aber auch zu Hause bewegen, Turnübungen machen und sich im Wohnzimmer fit halten. Risikosportarten wie Motorradfahren sollten unbedingt vermieden werden – denn Unfälle könnten das Spital-

system überlasten, das momentan all seine Kapazitäten zur Bekämpfung von COVID-19 benötigt. «Auch wenn die Spitäler für nicht-dringliche Eingriffe wieder geöffnet werden, müssen sie weiterhin COVID-19-Patienten behandeln. Bei einer Überlastung des Spitalsystems wird es nicht mehr möglich sein, die Patienten angemessen zu versorgen – ob es sich nun um COVID-19-Patienten oder andere handelt.»

Selbst-Isolation und Selbst-Quarantäne

Das Virus bleibt weiterhin hoch ansteckend. Wenn Sie Symptome haben (Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Halsschmerzen, Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns) sollten Sie sich in Selbst-Isolation begeben. Das heisst: Bleiben Sie alleine in der Wohnung. Wenn Sie mit anderen Personen zusammenleben, bleiben Sie allein in einem Zimmer und halten Sie die Tür geschlossen. Vermeiden Sie den direkten Kontakt zu anderen Personen. Gehen Sie frühestens 48 Stunden, nachdem Sie keine Krankheitssymptome mehr haben, wieder aus dem Haus. Es müssen aber mindestens 10 Tage seit dem Symptombeginn vergangen sein.

Erkrankte, die keine stationäre Behandlung benötigen und die nicht zur Risikogruppe gehören, werden nicht immer getestet und sollen sich selbst zu Hause isolieren. Daher gilt: Wenn Sie unter 65 Jahre alt sind und keine Vorerkrankung haben, dann rufen Sie einen Arzt an, wenn sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert, vor allem wenn Sie Mühe beim Atmen bekommen. Wenn Sie aber über 65 Jahre alt sind oder eine Vorerkrankung haben, sollten Sie auf jeden Fall sofort einen Arzt anrufen, wenn Sie eines oder mehrere der häufig vorkommenden Krankheitssymptome haben.

Wenn Sie mit einer Person, die eines oder mehrere der häufigen Coronavirus-Symptome hat, im gleichen Haushalt leben oder engen Kontakt mit einer Person hatten, die in den darauffolgenden 24 Stunden eines oder mehrere der Symptome bekommen hat, sollten Sie sich in Selbst-Quarantäne begeben,

auch wenn Sie sich gesund fühlen. Bleiben Sie in diesem Fall 10 Tage lang zu Hause, lassen Sie Lebensmittel und andere nötige Produkte von anderen Personen einkaufen und vor die Türe stellen und halten Sie sich konsequent an die Hygieneregeln. Wenn Sie Symptome bekommen und sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert, rufen Sie einen Arzt an.

Der Coronacheck erlaubt Ihnen, rasch Ihr Risiko einer COVID-19-Erkrankung abzuschätzen und informiert Sie über das weitere Vorgehen:

www.coronacheck.ch

SCHUTZAUSRÜSTUNG

Soll ich eine Schutzmaske und Handschuhe tragen?

Gesunden Personen wird nicht empfohlen, im öffentlichen Raum eine Schutzmaske zu tragen. Diese dient nämlich vor allem dazu, die Verbreitung des Virus zu verhindern. Wenn Sie aber Symptome haben und das Haus verlassen müssen, wird das Tragen einer Hygienemaske empfohlen. Bevor Sie die Maske anziehen, sollten Sie gründlich die Hände waschen. Achten Sie darauf, die Maske korrekt anzulegen (nahe der Augen über Mund und Nase legen und dann nach unten ziehen, bis sie das Kinn abdeckt – Maske danach nicht mehr anfassen). Eine Hygienemaske kann maximal acht Stunden am Stück getragen werden. Es wird davon abgeraten, Gummihandschuhe zu tragen, da das Coronavirus daran haften bleiben kann. Gesundheitsfachpersonen wird geraten, Masken und Schutzhandschuhe zu tragen, weil sie engen Kontakt zu verschiedenen Patienten haben. Die effizientesten Schutzmassnahmen für alle und jeden sind aber soziale Distanz (2 Meter Abstand halten) und regelmässiges gründliches Händewaschen.

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

www.lungenliga-ws.ch

Gesundheitsförderung
Wallis

www.gesundheitsfoerderungwallis.ch

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen

Coronavirus-Hotline Kanton Wallis
+41 58 433 0 144 (täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr)

Hotline Bundesamt für Gesundheit
+41 58 463 00 00 (täglich 24 Stunden)