

# FESTTAGE UND COVID-19:

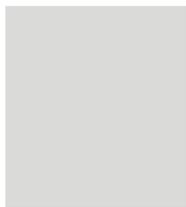
## Unsere Tipps für eine sichere schönste Zeit des Jahres

**Frohe Festtage! Die ganze Coronadiskussion und all die Massnahmen verderben Ihnen die Freude an der schönsten Zeit des Jahres? Von wegen! Mit etwas Kreativität lassen sich Weihnachten und Silvester trotzdem feiern – mit möglichst geringer Ansteckungsgefahr.**  
Estelle Baur und Karin Gruber-Ruffiner

Sicher ist, dass wir dieses Jahr alle recht flexibel sein und leider mit einigen unserer Traditionen brechen müssen, um Weihnachten und Silvester zu feiern. Denn auch wenn die Coronawelle sich zu stabilisieren und sogar etwas abzufachen scheint, ist es wichtiger denn je, dass wir jetzt nicht nachlässig werden. Denn nur so können wir verhindern, dass wir das Jahr 2021 mit einem erneuten Knall – einer dritten Welle – beginnen. Die Hygieneregeln behalten also ihre volle Geltung (regelmässig Hände waschen, an öffentlichen Orten eine Maske tragen, in die Armbeuge niesen und husten, Abstand halten). Zudem ist die Anzahl Gäste für die meisten Familienfeiern und Treffen zwischen Freunden wohl nach unten zu revidieren, um den kantonalen Vorgaben zu entsprechen. Im Wallis sind das maximal zehn Personen – Kinder mitgezählt. Doch das will noch lange nicht heissen, dass die Festtage dieses Jahr eine triste Angelegenheit sein werden. Hier einige Tipps für ein «Corona-freundliches» Fest!

### Lokal einkaufen (lassen) und Online-Shopping

Zahlreiche regionale Läden haben nicht erst das Jahresende abgewartet, um den Walliserinnen und Wallisern Zugang zu ihren Produkten zu ermöglichen. Viele haben über ihre Websites Online-Lieferdienste eingerichtet oder nehmen telefonisch Bestellungen entgegen, die sie dann persönlich vorbeibringen oder per Post verschicken – für Kundinnen und Kunden also ebenso sicher wie für das Personal. Viele Leute befinden sich infolge eines positiven Testresultats oder aufgrund des Kontakts zu einer positiv getesteten Person in Isolation oder Quarantäne. Damit es ihnen während dieser zehn Tage zuhause an nichts fehlt, können sie sich alle nötigen Produkte praktisch nach Hause liefern lassen. Angebote sind rasch online zu finden – oder rufen Sie doch einfach in Ihrem Dorfladen an und fragen Sie nach der Möglichkeit einer Heimlieferung. Dieses Angebot bieten übrigens auch Apotheken und eine Vielzahl anderer Läden aus dem Detailhandel an. Auch Personen, die als besonders gefährdet gelten, wird diese Art des Einkaufens wärmstens ans Herz gelegt.



**«Wir haben vorgesehen, abseits des Tisches alle eine Maske zu tragen und den Raum regelmässig zu lüften. Wir werden in kleineren Gruppen Weihnachten feiern – dafür aber eine ganze Woche lang!»**

**Marie-Louise**  
Mutter einer Grossfamilie

Ihnen fehlen noch einige Geschenke? Seien wir mal ehrlich – auch wenn Weihnachts-Shopping etwas Wunderschönes sein kann, ist es doch immer mit einem gewissen Stress verbunden. Und wollen Sie sich das wirklich unter diesen Bedingungen antun? Mit Maske bedeckt und x-maligem Desinfizieren der Hände? ...dekoriieren Sie doch einfach Ihr Wohnzimmer und erledigen Sie Ihre Weihnachtseinkäufe im Internet – gemütlich und stimmungsvoll vom Sofa aus!

### Tipps des BAG

Selbst wenn sich nur wenige Leute treffen, ist es doch wichtig, die Hygienemassnahmen einzuhalten, um sich und seine Lieben zu schützen. Es braucht nämlich nur eine positive Person, um die ganze Runde anzustecken. Virginie Masserey, Leiterin der Sektion

### Einige konkrete Ideen:

- Lassen Sie sich neue Arten von Geschenken einfallen** (Spenden, Unterstützung kleiner lokaler Geschäfte, Online-Bestellungen)
- Wagen Sie Neues:** Feiern Sie mit anderen über Videokonferenz
- Nehmen Sie die Maske nur zum Essen und Trinken ab**
- Bestimmen Sie eine Person, welche die Speisen an den Platz servieren wird**
- Organisieren Sie kürzere Feste und achten Sie darauf, dass nicht mehr als zwei Haushalte zusammen feiern**
- Feiern Sie mehrmals Weihnachten – in kleineren Gruppen**

Infektionskontrolle beim Bundesamt für Gesundheit BAG, gab schon bei den Medienorientierungen von Ende November / Anfang Dezember einige wertvolle Tipps, um die Feiertage sicher über die Bühne zu bringen: die Anzahl maximal erlaubter Personen einhalten, sich zehn Tage vor dem Fest freiwillig in Selbstquarantäne begeben, so wenige Haushalte wie möglich durchmischen, Abstand halten und Hygienemassnahmen einhalten, kürzere Treffen organisieren, vermehrt draussen statt drinnen feiern usw.

### Ein Walliser Beispiel

Allesamt Massnahmen, welche die Familie von Marie-Louise (Name der Redaktion bekannt) sehr ernst nimmt: Diese Endfünfzigerin, Mutter von fünf Kindern, ist es gewohnt, grosse Tischgesellschaften zu verwöhnen: «Normalerweise sind wir um die Festtage fast 25 Leute – Familie, Partnerinnen und Partner, Grosskinder... Das wird dieses Jahr nicht möglich sein. Darum haben wir beschlossen, uns an einem möglichst weitläufigen Ort zu treffen. Die Sitzordnung am Tisch werden wir klar festlegen: Die Personen, die auch sonst zusammenleben, werden nebeneinandersitzen. Diejenigen, die das Coronavirus schon hatten, werden an einem Ende des Tisches beisammensitzen. Wer das Virus noch nicht hatte, wird am anderen Ende des Tisches sitzen, jeweils zwei Meter von der nächsten Person entfernt.» Die Apéro-Häppchen werden auf Einzeltellern vorbereitet werden, damit nicht mehrere Leute auf denselben Teller fassen. Voraussichtlich wird man sich dick eingehüllt draussen und auf Distanz zuprosten. Das Weihnachtessen wird dann auf einem Teller angerichtet und von einer einzigen Person an den Platz serviert werden. Sie wird beim Servieren eine Maske tragen und sich vorher gründlich die Hände desinfizieren. «Wir haben vereinbart, dass wir abseits des Tisches, zum Beispiel zum Auspacken der Geschenke, alle eine Maske tragen werden. Ausserdem werden wir den Raum regelmässig gut lüften. Das Fest wird dieses Jahr auch nicht bis in die Morgenstunden dauern, sondern etwas abgekürzt werden.» Die Grosseltern, alle in den Achtzigern und damit besonders gefährdet, werden an einem anderen Tag der Reihe nach eingeladen werden. «Wir werden uns jeweils zu viert oder zu fünft mit ihnen treffen. Das wird ihnen ermöglichen, uns besuchen kommen und für einige Stunden woanders zu einem kleinen Festschmaus eingeladen zu werden. Natürlich mit Maske, Desinfizieren der Hände und indem wir alle den empfohlenen Abstand einhalten. Sie werden im Wohnzimmer sitzen, wir im Esszimmer. So können wir uns gut unterhalten und zusammen Zeit verbringen, ohne uns gegenseitig zu gefährden. Unser Weihnachten wird dieses Jahr sicher eine ganze Woche lang dauern», lächelt die Walliserin, die sich auf diese neue Herausforderung irgendwie sogar freut. «So haben wir eine gute Lösung gefunden, damit niemand sich einsam fühlen muss.»

**Messfeiern zu Weihnachten:** Informieren Sie sich über Ihr Pfarrblatt oder direkt bei Ihrer Pfarrgemeinde über die Möglichkeiten, die dieses Jahr für die Weihnachtsmessen angeboten werden.

### GESUNDHEIT: DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

**SAGEN SIE MAL ...**  
**LUDIVINE DÉTIENNE**  
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



### Wie läuft eine fürsorgliche Unterbringung ab?

Wenn jemand zur Behandlung einer psychischen Störung in einer Einrichtung untergebracht wird, muss der Arzt\* mit dieser Person einen schriftlichen Behandlungsplan festlegen. Der Arzt muss die betroffene Person über alle wichtigen Aspekte der vorgesehenen medizinischen Behandlung informieren, insbesondere über den Zweck, die Gründe, die Art, die Einzelheiten, die Risiken, die Nebenwirkungen, die Folgen einer unterlassenen Behandlung und die Möglichkeit anderer Behandlungen. Der Behandlungsplan wird der betroffenen Person zur Zustimmung unterbreitet. Bei Urteilsunfähigkeit der betroffenen Person muss der Arzt eine allfällige Patientenverfügung berücksichtigen. Erteilt die Person ihre Zustimmung nicht, kann der Chefarzt der Einrichtung die zwangsweise Behandlung anordnen, wenn ohne die Behandlung ein ernsthafter gesundheitlicher Schaden für die Person droht. Gegen die Anordnung von medizinischen Massnahmen kann Beschwerde eingereicht werden. Die hierfür zuständige Behörde im Wallis ist das Zwangsmassnahmengericht.

\*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.



## Bleib gesund

Einfache Gesten halten das Virus in Schach

- Masken tragen**  
Insbesondere wenn Abstand halten nicht möglich ist
- Abstand halten**
- Regelmässiges Händewaschen**
- In die Armbeuge husten**

[www.vs.ch/covid-19](http://www.vs.ch/covid-19)

### PARTNER



[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)



[www.gesundheitsförderungwallis.ch](http://www.gesundheitsförderungwallis.ch)



[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)

**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)