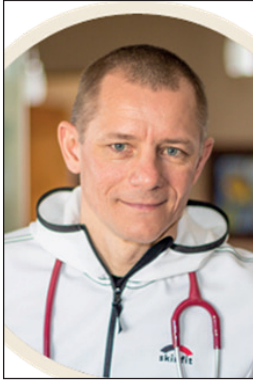




Grünbacher Informationen zum Coronavirus Covid-19



Derzeit erleben wir eine weite Verbreitung des Coronavirus in Österreich. Auch in Grünbach sind bzw. waren mehrere Personen infiziert und sind auch daran erkrankt. Viele Infizierte haben jedoch keine Symptome und können den Coronavirus trotzdem übertragen. Deshalb besteht die Gefahr, sich auch von vermeintlich gesunden MitbürgerInnen infizieren zu können! Viele Infizierte erkranken leicht und haben die typischen Symptome einer Erkältung: Halsweh, Heiserkeit, Schnupfen, Husten, Fieber, Krankheitsgefühl aber auch eventuell Übelkeit und Durchfall. Recht eindeutig ist auch Geruchs- und Geschmacksverlust.

Manche Infizierte erkranken so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. In den Spitälern werden Betten von Corona-Patienten belegt, die vielleicht jemand anderer nach einem Unfall oder Herzinfarkt gebraucht hätte! Deshalb ist es gerade jetzt wichtig, die aus den Medien bekannten Maßnahmen zum Eigen- und Fremdschutz einzuhalten: **ausreichend Abstand halten, Kontakt mit anderen in Innenräumen meiden und Schutzmasken tragen.** Am besten schützen Masken der Filterklasse FFP2 bzw. KN95. Diese filtern so gut, dass sie auch den Träger der Maske schützen. Mittlerweile sind diese Masken um 5-10 Euro erhältlich. Sollte man dennoch infiziert werden, kann durch einen gesunden Lebensstil eine Erkrankung an Corona verhindert oder abgemildert werden: Viel Obst, viel Gemüse und vor allem regelmäßige Bewegung an der frischen Luft.

Auch Sozialkontakte sind unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen sehr wichtig, um auch psychisch in diesen schwierigen Zeiten gesund zu bleiben.

Sollten Sie dennoch erkranken und eines oder mehrere der oben genannten Symptome (Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Fieber, Krankheitsgefühl, Kopfschmerz, Geruchsverlust, Geschmacksverlust, Übelkeit) aufweisen: Bleiben Sie zu Hause, nehmen Sie telefonisch mit Ihrem Hausarzt Kontakt auf, der bei Bedarf einen für Sie kostenfreien Nasen-Rachenabstrich (Schnelltest - Ergebnis nach 15 Minuten) durchführen kann.

Derzeit besteht eine rege Nachfrage nach Grippeimpfungen. Auch hier gilt: Abstand halten und Mund-Nasenschutz sind wichtige Maßnahmen zur Verhinderung einer Infektion! Wahrscheinlich wird dadurch auch die Grippewelle nicht so schwer ausfallen wie in früheren Jahren. Für Kinder kann mit Rezept vom Arzt kostenfrei ein Impfstoff aus öffentlichen Apotheken bezogen werden (derzeit noch vorrätig). Für Erwachsene sind ab sofort einige Grippeimpfstoffe in den Apotheken ohne Rezept kostenfrei verfügbar. Für Ende Dezember wurden kostenfreie Grippeimpfungen vom Land Niederösterreich für Risikopersonen angekündigt, diese werden voraussichtlich bei den Hausärzten verfügbar sein.

Ausblick 2021

Für nächstes Jahr wurden einige Corona-Impfstoffe angekündigt. Soweit derzeit bekannt ist, haben diese eine hohe Schutzrate (laut Medien 90 %) und sind auch gut verträglich. Zumindest bei einigen Impfstoffen ist aufgrund des Wirkprinzips mit nur wenigen Nebenwirkungen zu rechnen.

Wir wünschen viel Gesundheit und Durchhaltevermögen während des Lockdowns. Bei Fragen sind wir nach telefonischer Kontaktaufnahme jederzeit für Sie da.

**Ihre Grünbacher Hausärzte
Dr. Christian Karner und Dr. Christoph Weber**

Lockdown 2 - Halten wir uns daran!



Mit meinem engsten Beraterstab habe ich die aktuelle Lage zur Corona Pandemie besprochen: Der Aufschrei in Österreich zum 2. Lockdown ist groß, der Unmut verständlich und die Einschränkungen sind massiv. Trotzdem möchte ich alle Grünbacherinnen und Grünbacher

eindringlich aufrufen, dass wir uns alle an die Maßnahmen halten.

Österreich ist derzeit weltweit das Land mit den meisten pro Kopf-Neuinfektionen. Dieser traurige Rekord resultiert aus den Fehlern des Krisenmanagements seit Juni. Es hilft uns derzeit allerdings nichts nach Schuldigen zu suchen. Jeder von uns muss seinen Beitrag leisten und sich an die Vorgaben halten. In Grünbach waren wir immer sehr diszipliniert und deshalb gab es sehr lange keinen einzigen Fall. Dann hatten wir leider bis zu sieben und stehen derzeit bei sechs positiven Fällen in unserer Gemeinde – das ist vergleichsweise noch sehr gut. Wir müssen versuchen diese Zahl nicht höher werden zu lassen. $\frac{3}{4}$ der Corona-Infektionen können leider nicht nachvollzogen werden, deshalb ist eine niedrige Infektionsrate der wichtigste Faktor um die Situation unter Kontrolle zu halten.

Die Hauptleidtragenden sind die Erkrankten und das medizinische Personal, welches Tag und Nacht bis zur Erschöpfung gegen die Überforderung des Gesundheitssystems ankämpft.

In herausfordernden Zeiten ist der Zusammenhalt wichtiger denn je. Anstatt die Fehler bei den anderen zu suchen, sollten wir alle auf uns schauen, dass es uns gut geht, dass wir uns an die Bestimmungen halten und überlegen in welcher Form wir den anderen helfen können.

Gestalten wir unsere Zeit für unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Ein gesunder Körper und froher Mut sind die beste Grundlage für ein intaktes Abwehrsystem. Schaffen wir eine Balance zwischen sinnvollen und notwendigen Sozialkontakten und den notwendigen Abstands- und Hygieneregeln. Wir müssen vor allem im Familienkreis darauf achten, dass die Einsamkeit nicht die größte Belastung wird. Gemeinsam können wir aus der schwierigen Zeit gestärkt herauskommen. Halten wir zusammen, sehen wir das Positive aneinander, denn wir alle sind Grünbacher.

Falls Sie Ideen oder Angebote zur besseren Bewältigung des Lockdowns haben, melden Sie diese bitte telefonisch oder per Email am Gemeindeamt, wir vermitteln und unterstützen gerne.

In diesem Sinne kommen Sie gut durch diese herausfordernde Zeit und bleiben Sie gesund!

Ihr Peter Steinwender
Bürgermeister

**Liebe GrünbacherInnen,
liebe Grünbacher**

Aufgrund der aktuellen Umstände möchten wir Sie unterstützen Ihren Alltag zu bewältigen. Wir können alle Besorgungen, also Einkaufen (Einkauf wird vor die Tür geliefert) oder sonstige wichtige Anliegen für Sie erledigen.



Bitte einfach unter:

0699 172 118 33 (Susanne Demuth)
0664 347 60 59 (Madhavi Hussajenoff)

per Anruf oder SMS melden - wir helfen Ihnen gerne.
Diese Info darf gerne geteilt oder weiter erzählt werden.

Die Jugendorganisationen Grünbachs
(Junge Generation, Pfarrjugend, JVP, MV Jugend)

