

Liebe Insulaner,

da nun die ersten Corona-Fälle auch auf Spiekeroog bekannt sind, möchten wir umso mehr nochmal an euer Verantwortungsbewusstsein zum Schutz des Einzelnen und insbesondere der älteren Bevölkerung appellieren. **Haltet bitte Abstand, beschränkt Einkäufe auf das Notwendigste (Lieferservice nutzen), keine Besuche bei den älteren Insulanern, Apothekenklingel benutzen und bleibt dem Festland fern.** Wir können die Infektionszahlen nur in den Griff bekommen, wenn jeder sich an die momentanen Regeln hält und wir **jeden Verdachtsfall** (Husten, Schnupfen, mit oder ohne Fieber, Geschmacksstörung, Luftnot) konsequent auf das Coronavirus testen. Bitte fühlt Euch nicht ausgegrenzt; es ist eine Tröpfcheninfektion mit einer langen Inkubationszeit bis zu 14 Tagen (im Mittel 6–7 Tage) und oberstes Prinzip muss sein, die Infektionsketten zu unterbrechen und unsere Inselmitbewohner zu schützen.

Seit dem 16. März 2020 führen wir **Coronavirusabstriche isoliert im Bauwagen momentan 2x pro Woche** vor der Praxis durch. **Wichtig ist, dass die Praxis bei Verdachtsfällen nicht betreten wird (Kontakt zu Erkrankten, Aufenthalt im Risikogebiet) und wir zunächst telefonisch Kontakt herstellen zur Terminvereinbarung.** Ein Infektionsfall mit Covid-19 würde unsere Praxis und uns für 14 Tage mit Quarantäne blockieren und die allgemeine ärztliche Versorgung wäre damit in Gefahr.

Wir werden eine **tägliche Infektionssprechstunde** nach unseren Praxiszeiten abhalten (**10:30 – 11:30 Uhr**); auch hier bitten wir um telefonische Vereinbarung, um die Räumlichkeiten auch hygienisch aufzubereiten.

Unsere routinemäßigen Hausbesuche der älteren Insulaner werden wir auf das Notwendigste beschränken zum Schutz vor einer Infektion. In dringenden Fällen sind wir natürlich jederzeit bereit.

Ab dem 1. April 2020 erhalten wir rechtzeitig eine neue Mithilfe durch unseren Praxisassistenten Lennart Gutke bis Ende September 2020, den wir herzlich willkommen heißen trotz der schwierigen Startbedingungen.

Auf der folgenden Seite haben wir einige **wichtige Verhaltensregeln** nach Schweizer Vorbild zusammengestellt. Bei Fragen spricht uns bitte an.

Bleibt alle gesund und zusammen werden wir mit Verantwortungsbewusstsein und Besonnenheit die angespannte Situation sicher schaffen,

Claudia Lauterjung und Martin Schwarzwälder

## Allgemeine Verhaltensmaßregeln in der Corona-Pandemie

- Kontaktvermeidung, zu Hause bleiben, Zimmer lüften
- Besuche von Enkelkindern/Kindern/Familienfeiern und Vereinsfeiern vermeiden
- nicht notwendige Reisen absagen oder verschieben
- dringende Arztbesuche auf dem Festland eventuell abklären mit der entsprechenden Praxis
- Telefonische Voranmeldung in der Inselpraxis unter 04976-327 bei Fieber, Husten, Halsschmerzen
- keine engen Begrüßungsrituale (Händeschütteln, Umarmung)
- Husten und Niesen in die Ellenbeuge
- Abstand von 2 Metern einhalten zu Personen (Ältere schützen)
- Hände regelmäßig mit Seife waschen (20 sec.), Desinfektion, ggf. Handschuhe tragen mit anschließender Waschmaschinenreinigung
- Umgang mit Erkrankten in der Familie festlegen (räumliche Trennung, getrennte Mahlzeiten)
- Nachbarschaftshilfe bei Erkrankten leisten z.B. über Telefon, Abstand wahren, wir vermitteln auch gerne Personen für Botengänge
- bei Symptomen wie hohem Fieber, Verschlechterung Allgemeinzustand, Luftnot und erhöhter Atemfrequenz ärztliche Hilfe über 04976-327 oder Rettungsleitstelle 04976/19222 anfordern
- Das Inselmobil sollte bei Fieber, Husten und Halsschmerzen zum Schutz der „Mobifahrer“ nicht benutzt werden, bitte Abklärung über Inselpraxis telefonisch.