

Liebe Scharanserinnen, liebe Scharanser

Wir bitten Sie und die mit Ihnen im Haushalt lebenden Personen um Mithilfe.

Die Anzahl der mit dem Coronavirus infizierten Personen im Kanton Graubünden nimmt weiter stark zu. Der Bund hat am Freitag seine Massnahmen verschärft. Die Bündner Regierung hat die aktuelle Lage als "ausserordentlich" erklärt. Zudem hat sie ein Paket einschneidender Massnahmen beschlossen. Ziel ist es, den massiven Anstieg der Krankheitszahlen so weit wie möglich zu verlangsamen, um die Gesundheitseinrichtungen zu entlasten.

Zum Glück haben wir bis zum Versand dieses Briefes keine bekannten Fälle in Scharans. Hingegen lässt die internationale und neu auch die nationale Entwicklung vermuten, dass früher oder später auch Scharans betroffen sein wird. Damit ist absehbar, dass unsere Infrastruktur und die regionalen Gesundheitseinrichtungen stark belastet sein werden. Umso wichtiger ist es daher, die bis heute getroffenen Massnahmen weiterzuführen und sogar freiwillig zu verbessern. Bitte vergessen Sie nicht, dass Ihr Verhalten vor allem auch älteren Menschen und gefährdeten Personen zum Vorteil reicht, sich vor einer Ansteckung zu schützen. Damit tragen wir alle miteinander Verantwortung.

Übernehmen wir Verantwortung, zeigen wir Solidarität, indem wir:

- *Hygienevorschriften und Verhaltensanweisungen des BAG konsequent einhalten und andere dazu anhalten, dies ebenfalls zu tun;*
- *grössere Ansammlungen von Menschen meiden;*
- *in Gruppen und im persönlichen Kontakt Abstand halten und fordern;*
- *von Besuchen und Kontakten zu Älteren und Risikogruppen Abstand nehmen;*
- *Reisen, Freizeit- und Ausgangsverhalten der Situation anpassen;*
- *zu Hause bleiben, sofern Symptome wie Fieber und Husten vorliegen*

Die Kinder und Jugendlichen der Primarschule Scharans und der Oberstufenschule Innerdomleschg erhalten ein separates Informationsschreiben zuhanden der Eltern.

Einem besonderen Augenmerk bedürfen unsere älteren Dorfbewohner, Personen die zu einer Risikogruppe gehören und Personen die sich in Selbst-Quarantäne begeben. Die Gemeinde bietet diesen Personen umfassende Hilfeleistungen an. Sollten Sie Hilfe jeglicher Art benötigen so wenden Sie sich an unsere Gemeindekanzlei, **Tel. 081 651 20 20**.

Wir bieten Ihnen Unterstützung beim Einkaufen von Lebensmitteln im Dorfmarkt sowie anderer unverzichtbaren Produkte, wie z.B. Medikamente.

Die Gemeindekanzlei oder der Dorfmarkt organisiert einen Lieferservice und bringt Ihnen die Produkte vor die Haustür.

Die Ausbreitung des Coronavirus können wir nur gemeinsam bekämpfen. Bitte informieren Sie sich über die untenstehenden Internetseiten von Bund und Kanton, dort finden Sie stets die aktuellsten Informationen. Wir appellieren an Sie, die obengenannten Empfehlungen freiwillig zu befolgen.

Der Gemeindevorstand trifft sich wöchentlich um sich mit den neusten Auswirkungen zu befassen und die nötigen Schritte für die Bevölkerung einzuleiten.

Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe danken wir Ihnen.

Scharans, 16. März 2020

Der Gemeindevorstand

Informationen:

www.bag.admin.ch

www.bag-coronavirus.ch

www.gr.ch/corona

www.scharans.ch

Infoline BAG (24 h): 058 463 00 00

Persönlich in Apotheken

Dorfmarkt Scharans

Der Dorfmarkt Scharans bleibt weiterhin **wie gewohnt geöffnet**.

Zusätzlich bieten wir auf Wunsch einen **Hauslieferdienst** an.

Bestellungen können von Dienstag bis Freitag jeweils vormittags unter

079 130 32 69

aufgegeben werden. Wir liefern den Einkauf am Nachmittag nach Hause.





Anweisungen

Selbst-Isolation: Was Sie tun müssen, wenn Sie Fieber und Husten haben und zuhause bleiben

Stand 14.03.2020

Sie haben Symptome einer akuten Atemwegsinfektion mit Fieber und Husten, welche durch das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) verursacht sein kann. Um eine Übertragung des Virus zu verhindern, sollen Sie sich zu Hause selbst isolieren, falls Ihr Allgemeinzustand dies zulässt. Folgende Empfehlungen zeigen Ihnen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie und Ihr Umfeld ergreifen müssen.

Sie finden alle nötigen Informationen über das neue Coronavirus auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG): www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.

Wann sollen Sie sich telefonisch bei einer Ärztin / einem Arzt melden?

- wenn Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören¹: sofort bei Auftreten von Symptomen einer akuten Atemwegsinfektion mit Fieber und Husten. Sagen Sie, dass Sie eine Person mit Risikofaktoren sind und dass Sie Symptome haben.
- wenn Sie nicht zu den besonders gefährdeten Personen gehören: sobald sich Ihre Atemwegssymptome verschlimmern (beispielsweise Atembeschwerden).
- Wenn eine Arztkonsultation erforderlich ist und Sie das Haus verlassen müssen: Halten Sie Abstand zu anderen Personen von mindestens 2 Metern. Ist dieses nicht möglich, tragen Sie eine Hygienemaske (falls verfügbar).

Wenn Sie alleine leben

- Lassen Sie sich Lebensmittel sowie andere unverzichtbare Produkte wie z. B. Medikamente durch Familienangehörige, Freunde oder einen Lieferservice vor die Haustür liefern.

Wenn Sie mit anderen Personen im gleichen Haushalt leben

- Richten Sie sich allein in einem Zimmer bei geschlossenen Türen ein und nehmen Sie die Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein. Lüften Sie Ihr Zimmer regelmässig.
- Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie das Zimmer nur, wenn nötig.
- Halten Sie Abstand zu anderen Personen (mindestens 2 Meter).
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände.
- Benutzen Sie Ihr eigenes Badezimmer. Wenn dies nicht möglich ist, reinigen Sie die gemeinsamen sanitären Anlagen (Dusche, Toilette, Waschbecken) nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.
- Teilen Sie Ihre Haushaltsgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen oder Küchenutensilien nicht mit anderen Personen. Reinigen Sie diese Artikel nach Gebrauch sorgfältig in der Abwaschmaschine oder mit Wasser und Seife.
- Teilen Sie Handtücher oder Bettwäsche nicht mit anderen Personen. Waschen Sie Ihre Kleider, Bettwäsche und Badhandtücher regelmässig in der Maschine.

¹ Personen über 65 Jahre sowie Personen mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Krebs oder Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen.

Waschen der Hände²

- Sie und die Personen in Ihrem Umfeld müssen sich die Hände regelmässig während mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife waschen. Sind Wasser und Seife nicht verfügbar, reinigen Sie Ihre Hände mit einem Hand-Desinfektionsmittel, indem Sie die ganzen Hände mit der Flüssigkeit einreiben, bis sie trocken sind. Seife und Wasser müssen vor allem dann verwendet werden, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.
- Insbesondere vor und nach dem Zubereiten von Mahlzeiten, vor und nach dem Essen, nach der Toilette und immer, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.

Bedecken Sie den Mund, wenn sie husten oder niesen

- Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch, wenn Sie niesen oder husten.
- Die Materialien, mit denen Sie Mund oder Nase bedeckt haben, müssen weggeworfen oder gewaschen werden.
- Werfen Sie die benutzten Papiertaschentücher in einen speziell dafür bestimmten Abfalleimer in Ihrem Zimmer.

Halten Sie alle nötigen Vorsichtsmassnahmen ein

- Abfälle, die mit Körperflüssigkeiten (Stuhl, Blut, Schleim) verunreinigt sind, müssen in einen dafür bestimmten Abfallbehälter in Ihrem Zimmer geworfen werden, bevor sie mit anderen Abfällen entsorgt werden.
- Reinigen und desinfizieren Sie berührte Oberflächen wie Nachttische, Bettrahmen und andere Schlafzimmermöbel täglich mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.
- Reinigen und desinfizieren Sie die Bad- und Toilettenflächen nach jedem Gebrauch mit einem normalen Haushalt-Desinfektionsmittel.

Ende der Selbst-Isolation zu Hause

- Bleiben Sie bis 24 Stunden nach dem Abklingen der Symptome zu Hause.
- Befolgen Sie weiterhin die Hygiene- und Verhaltensregeln der Kampagne «So schützen wir uns»: www.bag-coronavirus.ch.

Was ist für Ihr enges Umfeld (im gleichen Haushalt lebend, Intimkontakte) zu tun?

- Informieren Sie Personen, mit denen sie in einem Haushalt leben oder mit denen sie 24 Stunden vor Beginn Ihrer Symptome Intimkontakt hatten, darüber, dass sie auf ihren Gesundheitszustand achten und sich in Selbst-Isolation begeben sollen, sobald bei ihnen Symptome auftreten.

² Video Richtiges Händewaschen: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>