

# Pandemie und jetzt?



## 1. Was tun?

- Menschenmassen meiden
- Hygieneregeln strikt einhalten: regelmäßig Hände waschen (mind. 30 Sekunden), Abstand halten, Maske tragen
- Kontakte reduzieren – insbesondere gegenüber Risikogruppen (ältere, vorerkrankte Menschen)
- Bei Symptomen (z. B. Fieber, Husten, Geschmacksverlust) zuhause bleiben und telefonisch medizinischen Rat einholen
- Offizielle Anweisungen (Quarantäne, Isolation, Testung) befolgen
- Keine Selbstdiagnosen oder unnötige Arztbesuche ohne Anmeldung

## 2. Wer ist Ansprechpartner?

- Hausarzt
- Krankenhaus, NUR in Notfällen
- Gesundheitsamt: Meldung von Fällen, Kontaktpersonenmanagement, Quarantäneanordnungen
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst – 116117 – bei Krankheitssymptomen oder Testbedarf
- Robert Koch-Institut (RKI) für seriöse Informationen, Empfehlungen und Lageeinschätzungen
- Rathaus oder Landesregierung für aktuelle Verordnungen und Einschränkungen

## 3. Wohin?

- Zuhause bleiben
- Krankenhaus, NUR in Notfällen
- Bei Symptomen: nicht direkt in Praxen oder Kliniken – zuerst telefonisch klären!
- Ggf. zu offiziellen Testzentren oder Fieberambulanzen – nur nach Termin/Anweisung
- In Quarantäne: möglichst ein abgetrennter Raum in der eigenen Wohnung – Kontakt zu Mitbewohnern vermeiden

## 4. Wie vorbereiten?

- Nachrichtenlage beachten
- Vorrat an Hygieneartikeln (Seife, Desinfektionsmittel, FFP2-Masken, Einmalhandschuhe)
- Reguläre Hausapotheke
- Wenn möglich, Impfungen gegen Grippe, andere Krankheiten, etc wahrnehmen
- Reguläre Vorratshaltung (heißt, etwa 2-3+/- Tage Nahrung und Wasser, Hygieneartikel – auch Windeln, Binden, Tampons)
- KEINE Panikkäufe von Toilettenpapier, oder anderen Gebrauchsdingen
- Nachbarschaftshilfe oder Lieferservices im Voraus organisieren (z. B. für Medikamente, Einkäufe)
- Wichtige Telefonnummern und Ansprechpartner (z. B. Kinderarzt, Pflegekräfte) griffbereit halten

### Kontakt in der Verwaltung:

Stabsstelle Katastrophen- und Bevölkerungsschutz | Tobias Klugmann  
Tel.: 04101-211-1091 | E-Mail: [klugmann@pinneberg.de](mailto:klugmann@pinneberg.de)