



# Aktuelle Information der Ortsgemeinden **Elmstein & Esthal**



*Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,*

im Rahmen des aktuellen Ausnahmezustands möchten wir gemeinsam etwas Aufklärung betreiben und allgemeine Hilfestellungen geben.

Oberstes Ziel ist es, eine weitere Ausbreitung des Corona-Virus' zu verhindern, und dazu können wir alle beitragen. Zwar wird nur ein Teil der Infizierten **schwer** krank, aber diesen droht dann eine "Beidseitige Interstitielle Lungenentzündung". Dabei verdicken die Schleimhäute der Lungen und somit wird der Gasaustausch verhindert. **Ohne maschinelle Beatmung mit Sauerstoff kommt es zum Ersticken des Patienten.**

**Bei einer ungebremsten Ausbreitung der Infektion würde die Kapazität an Beatmungsplätzen sehr schnell nicht mehr ausreichen und das Gesundheitssystem insgesamt überfordert.** Deshalb dürfen die Erkrankungen auf gar keinen Fall gleichzeitig auftreten, und das ist der Grund für die derzeitigen Vorsorgemaßnahmen.

Wir alle sind erschrocken vom möglichen Ausmaß dieser Krankheit, aber wenn jeder seinen Beitrag dazu leistet, können wir immer noch viel erreichen, selbst wenn die Zeit knapp wird. **Besonders gefährdet sind die Alten und Kranken.** Kinder sind bislang deutlich weniger stark erkrankt, aber möglicherweise stille Überträger; sie können vor allem ihre Großeltern infizieren. Die Schulen und Kindergärten sind bereits geschlossen, aber **auch Berufstätige, die auswärts arbeiten, verschärfen die Gefährdungssituation.**

**Beachten Sie deshalb bitte unbedingt folgende Hinweise:**

- **Versuchen Sie so viel wie möglich von daheim aus zu erledigen (Home Office)!**  
Wenn Sie unbedingt an Ihrem Arbeitsplatz benötigt werden, dann bleiben Sie möglichst dort und pendeln nicht immer hin und her. Jedes nicht absolut notwendige Verlassen eines Ortes und Wiederkommen ist ein unnötiges Risiko für alle.
- **Bereiten Sie sich zuhause auf den Notfall einer 14tägigen Quarantäne vor,** indem Sie genügend Lebensmittel und Reinigungsmittel vorrätig haben. **HAMSTERKÄUFE SIND HIERMIT AUSDRÜCKLICH NICHT GEMEINT!**
- **Vermeiden Sie Körperkontakte außerhalb der Familie!**
- **Halten Sie die Hust- und Nies-Etikette ein** (Nicht Hand, sondern Arm dicht vor den Mund halten; viel Abstand von anderen bei Unterhaltungen)!
- **Waschen Sie sich regelmäßig mit Seife gründlich die Hände!**
- **Halten Sie alle Kinder von Alten und Kranken fern!**

Bitte wenden

- **Melden Sie jede Erkältung telefonisch in Ihrer Hausarztpraxis** - in Elmstein z.B. unter 06328 431 bei der Praxis Dr. Seifert. Sie bekommen bei einer Erkältung zur Zeit auch telefonisch eine 7tägige Krankmeldung.
- Wenn Sie **schwerere Symptome** wie Fieber oder Atemnot bei sich bemerken, melden sie sich – **ebenfalls nur telefonisch** - beim Hausarzt oder der Notzentrale in Neustadt (Telefon 116117)! Testungen auf Corona werden im **Testcenter** durchgeführt, aber ausschließlich bei begründetem Verdacht.
- **Achten Sie - wie auch zu Grippezeiten - besonders darauf, genügend zu trinken und ihr Immunsystem mit allem was zur Verfügung steht zu stärken** (z.B. Vitamin C, Selenase, Vitamin D3, Vitamin B12, Zink, Ingwer, Meerrettich, Knoblauch, Zwiebeln aber auch ausländischen Exoten wie Umckaloabo etc.). **Wenn Sie alle 15 Minuten etwas trinken, werden die Viren zumindest vom Mund in den Magen gespült und dort abgetötet.** Bei trockenem Mund ist die Wahrscheinlichkeit höher, die Viren in die Lunge zu bekommen.
- **Zur Vorbeugung empfehlenswert ist es auch, mehrmals täglich mit Octenident den Rachen zu gurgeln, insbesondere bei "Halskratzen"**. Das macht man auch bei immungeschwächten Tumor-Patienten um die Keimbelastung zu verringern.

**Des Weiteren empfehlen wir allen normal Lungengesunden, jeden Morgen einen kleinen Selbsttest durchzuführen.** Die Inkubationszeit kann bis zu 20 Tage betragen, bevor Symptome wie Atemnot und Fieber auftreten. In dieser Zeit beginnt die Lunge aber schon, sich fibrinös zu verdicken.

- Atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft für mehr als 10 Sekunden an. Wenn Sie diesen Test ohne Beschwerden wie Prallheit oder Engegefühl erfolgreich durchführen können, hat Ihre Lunge zu diesem Zeitpunkt keine Fibrose.  
TROTZDEM KÖNNTEN SIE ABER ANDERE SCHON ANSTECKEN!

**Zuletzt bitten wir darum, dass sich alle Personen aus medizinischen Fachbereichen, auch im Ruhestand oder in Ausbildung** (z.B. Ärzte, Pflegepersonal, Arzthelferinnen, Rettungsdienstkräfte, Physiotherapeuten, aber auch Feuerwehr, THW und Rettungshundestaffel) **telefonisch melden, um im Notfall eingesetzt werden zu können - für Elmstein bei Stefan Kobel 0176 21382804 und für Esthal bei Gernot Kuhn 06325 980 228.**

Wir hoffen, mit Ihrer Hilfe alle gemeinsam gut durch diese Krise zu kommen.

**Ihre Ortsbürgermeister**

*Gernot Kuhn und Rene Verdaasdonk*

**sowie die Elmsteiner Ärzte**

*Dr. Frank Seifert, Dr. Karl-Heinz Feiner und Dr. Renata Scheriau*