

## Aufruf der Landesseniorenvertretung Sachsen-Anhalt an unsere älteren Menschen, wie sie sich selbst und andere schützen können

---

Die Landesseniorenvertretung Sachsen-Anhalt e.V., gemeinsam mit den Kreisseniorenvertretungen, vertreten die Interessen der älteren Generationen im Land. Sie setzen sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

Das Corona-Virus ist für ältere Menschen und für Personen mit Vorerkrankungen besonders gefährlich. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer schweren Erkrankung stetig an. Wenn Alter und eine schon bestehende Grunderkrankung zusammenkommen, ist die Gefährdung besonders hoch.

Diesbezüglich gilt unser Aufruf den älteren Menschen, **Risiken** zu vermeiden, um sich selbst und andere zu schützen.

Als Landesseniorenvertretung möchten wir uns den anderen Ratgebern anschließen und Sie auf **folgende Maßnahmen** hinweisen:

1. Reduzieren Sie Ihre persönlichen Kontakte.
2. Halten Sie ihre sozialen Kontakte über Telefon oder per Mail u. a. Medien aufrecht.
3. Gehen Sie nicht in Arztpraxen, rufen Sie im Bedarfsfall dort an, und fragen, wie Sie sich verhalten sollen.
4. Gehen Sie, falls möglich, nicht in Apotheken, bestellen Sie benötigte Arzneimittel per Telefon und lassen Sie sich diese liefern oder nehmen Sie, wenn möglich, Hilfe aus der Familie oder der Nachbarschaft an.
5. Nehmen Sie Bring- und Lieferangebote durch Familie, Freunde und Nachbarn sowie durch Supermärkte an.
6. Meiden Sie derzeit jeden unmittelbaren Kontakt zu Enkelkindern. Die Großeltern sollten möglichst nicht in die Betreuung einbezogen werden.
7. Begrenzen Sie die Zahl der Personen, die in Ihre Wohnung kommen, auf ein Minimum.
8. Nutzen Sie das schöne Wetter, um spazieren zu gehen. Das stärkt Ihre Abwehr. Halten Sie auch dort mindestens zwei Meter Abstand!

Alle Maßnahmen gelten als **Vorsorge und ihrer persönlichen Gesundheit**. Haben Sie Verständnis und zeigen Solidarität untereinander.

Kapseln Sie sich nicht ab, sondern greifen einmal mehr zum Telefon und Handy, um die bestehenden Kontakte zu halten und neue zu knüpfen. Das ist besonders wichtig um nicht zu vereinsamen oder es Ihnen zu langweilig wird!

Lassen Sie sich helfen, nehmen Sie die Angebote an!

Beachten Sie unbedingt die Empfehlungen der Gesundheits- und Sozialbehörden Ihrer Kommune und bleiben Sie gesund!

Angelika Zander  
Vorsitzende