

# Die CariThek informiert: Corona-Alltagshilfe

[www.carithek.de](http://www.carithek.de)

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe chronisch Kranke,  
der Corona-Virus ist für Sie leider besonders gefährlich!

Daher ist es sehr wichtig, dass Sie sich vor Ansteckung schützen:  
Je weniger von Ihnen an Corona erkranken,  
desto besser können diese Kranken versorgt werden.

- Bitte bleiben Sie zuhause!
- Bitte gehen Sie nicht selbst einkaufen, in die Apotheke oder mit Ihrem Hund Gassi!
- Bitte lassen Sie andere Menschen dies für Sie tun!

Vielleicht haben Sie Verwandte, Bekannte oder hilfsbereite Nachbarn,  
die Sie fragen können.

Vielleicht haben diese es Ihnen schon angeboten?

Bitte nutzen Sie solche Angebote!

Wenn Ihnen noch keine Unterstützung angeboten wurde,  
melden Sie sich bitte bei offiziellen Einrichtungen, z.B.

- CariThek, Freiwilligenzentrum für Stadt und Landkreis Bamberg  
Mo-Do 10-13 Uhr + 14-17 Uhr, Fr 10-15 Uhr  
Telefon 0951 8604 146  
Mail [carithek@caritas-bamberg.de](mailto:carithek@caritas-bamberg.de)  
Internet [www.carithek.de/corona-virus/](http://www.carithek.de/corona-virus/)

Helpen Sie uns, indem Sie gesund bleiben!

Helpen Sie uns, indem Sie sich helfen lassen!

Corona-Risiko-Gruppen sind (laut Robert Koch Institut):

- **Ältere Menschen**  
Das Risiko einer schweren Erkrankung steigt ab 50 Jahren stetig an.  
**Je älter Sie sind, desto höher ist Ihr Risiko.**
- **Menschen mit Grunderkrankungen** wie z.B.  
Herz-Kreislauferkrankungen,  
Diabetes,  
Erkrankungen des Atmungssystems,  
Erkrankungen der Leber,  
Erkrankungen der Niere,  
Krebserkrankungen.
- Wenn Menschen älter sind und gleichzeitig **eine** dieser Grunderkrankungen haben, steigt ihr Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf.
- Wenn Menschen älter sind und gleichzeitig **mehrere** Grunderkrankungen haben, ist ihr Risiko noch höher.
- Auch für **Patienten mit unterdrücktem Immunsystem** besteht ein höheres Risiko:  
Es gibt Medikamente, die die Immunabwehr unterdrücken, z.B. Cortison.  
Und es gibt Krankheiten, die zu einer Immunschwäche führen.

Helfen Sie uns, indem Sie gesund bleiben!

Helfen Sie uns, indem Sie sich helfen lassen!