Was Sie jetzt wissen sollten und was Sie jetzt tun können!

Mülheim
an der Ruhr
Stadt am Fluss

MÜLHEIM.GEMEINSAM.STARK.

INHALTSVERZEICHNIS

GELEITWORT 3

ALLGEMEINE INFORMATIONEN 4

SELBSTHILFETIPPS 6

HINWEISE FÜR SPEZIELLE LEBENSSITUATIONEN 11

Hinweise zur häuslichen Quarantäne_11
Hinweise für Senioren_12
Hinweise für Eltern und Familien_14

HINWEISE FÜR UNTERNEHMEN 15

ANTWORTEN AUF WEITERE WICHTIGE FRAGEN 16

HILFSANGEBOTE 18

DANKSAGUNG 20

KONTAKT 20

Impressum:
Herausgeber:
Stadt Mülheim an der Ruhr
Der Oberbürgermeister
in Vertretung:
Stadtdirektor Dr. Frank Steinfort

Gestaltung und Realisation:
CONTACT GmbH, Mülheim

GELEITWORT

Liebe Mülheimerinnen und Mülheimer,

wir leben in einer verrückten Zeit! Wer hätte noch um Weihnachten herum gedacht, dass wir Kontakt- und Betretungsverbote mitten in unserer Stadt erleben würden? Wer hätte mit einem „Shutdown“ gerechnet? Ja, wer hätte überhaupt gewusst, was das ist?

Und jetzt ist es Realität. Jede und jeder von uns ist betroffen, privat und im Beruf, ob jung oder alt. Und es ist viel Disziplin, Verständnis, Geduld und Ausdauer gefragt, genauso wie gleichzeitig Improvisationstalent, Schnelligkeit und Mut zum Risiko. In eine sonst so gesättigte und wohlorganisierte Welt ist ein Virus eingebrochen, das für manche lebensgefährlich sein kann. Man sieht es nicht und man weiß nicht, wer es übertragen kann.

Deshalb ist es so wichtig, durchzuhalten und den Mut nicht zu verlieren. Sie werden sehen: Es kommen auch wieder bessere Zeiten, in denen wir unsere Lieben wieder ohne Sorge in den Arm nehmen und auch sonst unserem normalen Leben wieder nachgehen können. Aber bis dahin gibt es für manche auch Einsamkeit und Traurigkeit.

Für alle, die in dieser schweren Zeit Hilfe und Trost brauchen, haben wir diese Broschüre erarbeitet. Sie gibt wertvolle Tipps, wie man sich informieren kann und wo man Hilfe bekommt. Vieles geht telefonisch, man muss sein Haus nicht einmal verlassen.

Nutzen Sie die Hilfsangebote! Wir sind für Sie da!

In Vertretung für die Stadt Mülheim,
den Krisenstab und alle Einrichtungen und Organisationen, die dazu beigetragen haben, diese Hilfsangebote zu machen

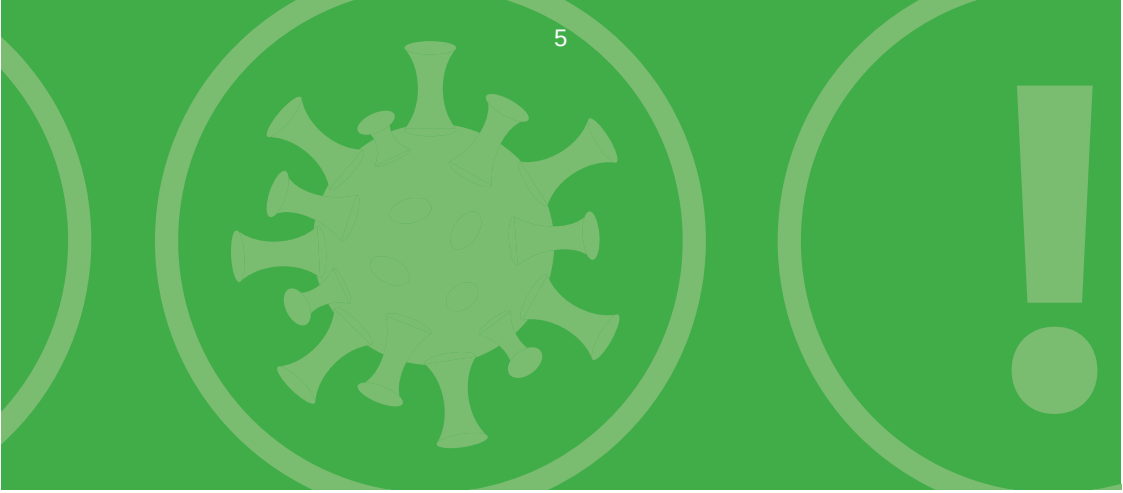
Dr. Frank Steinfort
Stadtdirektor

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das Virus „SARS-CoV-2“ gehört zur Familie der Coronaviren. Dieses Virus löst eine Infektionskrankheit aus, die als Coronavirus Disease-19 (englisch „Disease“ für „Erkrankung“; abgekürzt COVID-19) bezeichnet wird. Zu den typischen Symptomen gehören Fieber, Zeichen einer akuten Atemwegsinfektion wie zum Beispiel Husten, Halsschmerzen oder Atemnot. In schweren Fällen treten zudem Lungenentzündungen und Nierenversagen auf. Insbesondere dadurch kann die Krankheit auch schwere Verläufe zeigen. Vor allem ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen gelten als Personengruppen, die bei einer Infektion mit dem Virus besonders gefährdet sind.

Ausbreiten kann sich die Infektionskrankheit von Person zu Person durch kleine Tröpfchen aus Nase oder Mund, beispielsweise, wenn eine infizierte Person hustet oder ausatmet. Aus diesem Grund ist es wichtig, die folgenden Hygienehinweise strikt einzuhalten:

- Halten Sie zu anderen Menschen möglichst einen Abstand von mindestens 1,5 Meter ein.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, insbesondere wenn Sie nach Hause kommen, vor und während der Zubereitung von Speisen sowie nach dem Toilettenbesuch. Reinigen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser mit Seife. Lassen Sie sich dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit und trocknen Sie Ihre Hände anschließend mit einem sauberen Tuch ab.
- Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.
- Husten und Niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei besonderen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Decken Sie Wunden und Verletzungen mit einem Pflaster oder Verband ab.
- Mit einem Behelfs-Mund-Nasen-Schutz (BMNS) schützen Sie sich zwar nicht selber, aber Ihr Gegenüber.



Wer sich krank fühlt und den Verdacht hat, die Coronavirus-Erkrankung zu haben, sollte zunächst mit seinem Hausarzt telefonieren; dies sollte stets die erste Maßnahme sein. Wenden Sie sich bitte nicht gleich an Krankenhäuser oder das Gesundheitsamt. Wer Symptome hat, die möglicherweise auf diese Infektionskrankheit hindeuten, sollte auch nicht spontan und ohne vorherige telefonische Ankündigung zum Arzt fahren. Auf diese Weise wird einer weiteren Ausbreitung der Infektion entgegen gewirkt.

Im Telefonat mit Ihrem Arzt können Sie dann das weitere Vorgehen besprechen. Alle Hausärzte sind über die Kassenärztliche Bundesvereinigung sehr genau darüber informiert, was zu tun ist. Bei Ihrem Hausarzt erhalten Sie also kompetenten Rat. Ausführliche Informationen zum Virus bzw. zu der durch das Virus ausgelösten Infektionserkrankung finden Sie auf folgenden Internetseiten:

- Weltgesundheitsorganisation (WHO): **www.who.de**
- Robert-Koch-Instituts (RKI): **www.rki.de**
- Bundesamt für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): **www.bzga.de**

Sämtliche Hinweise aus dieser Broschüre stehen Ihnen auf www.muelheim-ruhr.de/corona auch in verschiedenen Übersetzungen sowie in leichter Sprache zur Verfügung.

SELBSTHILFETIPPS

Die aktuelle Krisensituation stellt uns alle, jeden einzelnen Menschen in Mülheim an der Ruhr, vor eine besondere Herausforderung. Mit der Lage angemessen umzugehen, ist nicht leicht. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen auch dazu einige wichtige Hinweise geben. Nehmen Sie sich einige Zeit, um die Informationen aufmerksam und ganz in Ruhe zu lesen.

Leben in der Krise
Im Augenblick sind Sie mit vielen Einschränkungen konfrontiert. Ihren Alltag können Sie nicht so verbringen, wie Sie es gewohnt sind und gerne tun würden:

- Je nachdem, ob und in welchen Berufen Sie tätig sind, hat sich ihre Tätigkeit stark verändert. Vielleicht arbeiten Sie derzeit im sogenannten „Home Office".
- Viele Menschen können ihre persönlichen Kontakte zu anderen nicht mehr direkt pflegen und kommunizieren fast nur noch über Medien.
- Fast allen Freizeitaktivitäten können Sie nicht wie üblich nachgehen.
- Vielleicht fragen Sie sich auch, wie es in den nächsten Wochen wohl weitergehen wird.
- Möglicherweise haben Sie Medienberichte aus anderen Ländern verfolgt, durch die Sie jetzt beunruhigt sind.
- Eventuell machen Sie sich ganz konkrete Sorgen um ihren Arbeitsplatz, ihre Ausbildung, um ihre finanzielle Situation, das Wohlergehen anderer Familienmitglieder – oder Sie vermissen die Nähe zu lieben Menschen, die sonst täglich zu Ihrem Umfeld gehören?

An diesen Beispielen wird deutlich, wie ungewöhnlich die Situation im Augenblick ist. Für jeden von uns ist vieles anders als sonst. Jeder von uns ist in einem ganz individuellen Ausnahmezustand. Dass Sie in diesen Wochen bei sich und anderen Menschen ungewohnte Reaktionen feststellen, ist deshalb verständlich:

- Vielleicht sind Sie im Moment gereizt, erschöpft, oder schlafen schlechter als sonst. Vielleicht liegen auch schon „die Nerven blank", oder Sie haben ein mulmiges Bauchgefühl und sind verunsichert.
- Es kann auch gut sein, dass Ihnen die Situation wie ein schlechter Film vorkommt, den man am liebsten abschalten würde.
- Vielleicht kreisen Ihre Gedanken immer wieder um bestimmte Fragen, oder Sie schlafen schlechter und wachen morgens nicht so ausgeruht auf wie sonst?

Solche Reaktionen bezeichnet man auch als Belastungsreaktionen, und sie treten – in unterschiedlicher Weise und unterschiedlich stark ausgeprägt – bei fast jedem Menschen auf. Seien Sie deshalb nicht irritiert. Sich auf eine Lebenssituation einzustellen, die sich vorübergehend deutlich verändert hat, ist immer schwierig und dauert einige Zeit.

In den folgenden Ausführungen haben wir einige Hinweise aufgeführt, mit denen Sie gut durch diese besondere Zeit kommen können.

Sicherheitsgefühl stärken

Gerade in Lebensphasen, die mit viel Unsicherheit verbunden sind, braucht man etwas, das einem Halt geben kann. Führen Sie sich vor Augen, wie Sie in der Vergangenheit bereits schwierige Situationen gemeistert haben und was Ihnen auch in der aktuellen Situation ganz vertraut erhalten geblieben ist: Dies kann beispielsweise das häusliche Umfeld sein, ein geliebtes Hobby, bestimmte – vielleicht auch religiöse – Überzeugungen. Und machen Sie sich bewusst, welche Werte Ihnen wirklich wichtig sind. Außerdem können folgende Hinweise hilfreich sein:

- Sorgen Sie für eine Tagesstruktur mit festen Zeiten für Arbeitsphasen und Mahlzeiten.
- Lassen Sie sich nicht von „Fake News“ verunsichern. Informieren Sie sich nur aus seriösen und zuverlässigen Quellen.
- Tragen Sie durch das Befolgen der behördlichen Schutzhinweise dazu bei, Ihr persönliches Sicherheitsempfinden zu stärken. Halten Sie die offiziellen Handlungsempfehlungen bitte unbedingt ein!
- Machen Sie sich klar, dass die Krisenlage vorübergeht, auch, wenn es sich vielleicht gerade noch nicht so anfühlt.

Ruhig und gelassen bleiben

Dosieren Sie sorgfältig, wie viele und welche Medienberichte Sie sich wirklich anschauen möchten. Sich über aktuelle Entwicklungen zu informieren ist wichtig. Ganztägig einen Newsletter zu verfolgen, kann jedoch sehr aufregend sein und manchmal auch verängstigen. Beschränken Sie sich auf einige wenige Nachrichtensendungen, die Sie dann jedoch regelmäßig und gezielt verfolgen. Außerdem ist zu empfehlen:

- Nehmen Sie sich ganz entschlossen „Auszeiten“, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Auch einfache Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können hilfreich sein. Dazu finden sich viele Anregungen im Internet.
- Lenken Sie sich ab, konzentrieren Sie sich beispielsweise auf ein Hörspiel, Hörbuch oder lesen Sie etwas, das nichts mit der aktuellen Situation zu tun. Dies trägt dazu bei, dass Sie auf andere Gedanken kommen.

Kontakt zu anderen Menschen halten
Tauschen Sie sich mit anderen Menschen über die Situation aus, und greifen Sie hilfreiche Anregungen von anderen Menschen auf. Vielleicht ist jetzt auch der richtige Zeitpunkt, endlich einmal Menschen anzurufen, mit denen Sie schon lange nicht mehr gesprochen haben:

- Kontakte zu Angehörigen, Freunden und Bekannten können per Telefon und – ganz klassisch – mit Briefen, aber auch über das Internet aufrechterhalten werden.
- Beteiligen Sie sich an gemeinsamen Hilfsaktionen, zu denen über die Medien aufgerufen wird. Bitte achten Sie jedoch unbedingt darauf, dass auch bei diesen Aktionen die aktuellen Schutzhinweise eingehalten werden!

Selbst etwas tun
Die veränderte Alltagssituation kann mitunter auch positive Aspekte beinhalten. Nutzen Sie zum Beispiel entstandene Freiräume, um aktiv zu werden:

- Bringen Sie Ihre Erfahrung und Ihr Können in die Gemeinschaft ein. Überlegen Sie beispielsweise, was Sie tun könnten, damit wir in Mülheim diese Krise gut bewältigen. Melden Sie sich mit Ihren Ideen beim Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (CBE), das die Aktivitäten in diesem Bereich koordiniert:

  Internet: www.cbe-mh.de/nachbarnhelfen
  Telefon: 01573 – 2226007

- Fragen Sie auch in Ihrem unmittelbaren Umfeld, ob Sie ganz konkret etwas für andere Menschen tun können: Sie werden Ihnen dankbar sein!
- Führen Sie kleinere Reparaturen durch, zu denen Sie bisher nie gekommen sind. Räumen Sie auf, sortieren Sie Dinge, die lange liegen geblieben sind, nutzen Sie die Zeit für kreative Tätigkeiten (schreiben, malen, basteln, puzzlen) oder kochen Sie ein besonderes Essen, für das Sie die nötigen Zutaten in Ihrem Haushalt haben.
- Bleiben Sie körperlich aktiv: Einfache Fitness-Übungen sind auch in der Wohnung, auf dem Balkon oder im Garten möglich. Es kann auch nicht schaden, mehrfach täglich Treppen zu steigen.
- Spazieren zu gehen, ist unter Beachtung der aktuellen Schutzhinweise weiterhin erlaubt!
- Planen Sie für die Zukunft: Überlegen Sie, was Sie demnächst unternehmen möchten und wie sich dies umsetzen lassen könnte.
- Belohnen Sie sich dafür, wenn Sie etwas „geschafft“ haben und führen Sie sich vor Augen: Mit dieser Situation gut umzugehen, ist eine besondere Leistung, auf die Sie stolz sein können!

Hoffnung haben
Wahrscheinlich wünschen Sie sich – wie wir alle – dass die Krise rasch vorbei sein wird. In dieser Hoffnung sind wir miteinander verbunden!

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Positives: Genesungszahlen sind mindestens ebenso wichtig wie die Angaben zu Infizierten und Verstorbenen. Nehmen Sie deutlich wahr, wie viele Hilfsaktivitäten es derzeit gibt. Wie viele Menschen herzliche Gesten zeigen – das ist wirklich beeindruckend!
- In jeder Krise liegt auch eine Chance: Überlegen Sie, was sich für Sie persönlich zum Guten wenden könnte? Welche neuen Erkenntnisse bringt Ihnen diese besondere Zeit?
- Dieser Ausnahmezustand kann länger dauern, aber er wird vorbeigehen. Denken Sie auch darüber nach, worauf Sie sich danach ganz besonders freuen! Vielleicht ein Abendessen mit Freunden? Ein gemeinsamer Ausflug?
- Manche Menschen haben ihre Wohnung gerade auf ganz besondere Weise dekoriert. Wenn es Ihnen Halt und Hoffnung gibt, ist dies ebenfalls eine gute Idee!
- Machen Sie sich gegenseitig Mut und spenden Sie einander Trost. Suchen Sie sich Verbündete, die in einer ähnlichen Lage sind wie Sie und überlegen Sie gemeinsam, was für die Zukunft gute Perspektiven sein könnten.
- Nutzen Sie Rituale: Hören Sie beispielsweise Ihre Lieblingsmusik, oder verabreden Sie sich immer zur gleichen Zeit zu einem virtuellen Tagesabschluss mit guten Freunden.

Hilfe in Anspruch nehmen
Wenn Sie merken sollten, dass Ihnen sprichwörtlich „die Decke auf den Kopf fällt“, nehmen Sie selbst Hilfe in Anspruch: Wenden können Sie sich (kostenlos!) an folgende Einrichtungen:

- **Sorgentelefon der Notfallseelsorge:**
  Telefon: 0208 – 77861638 (täglich von 8 bis 16 Uhr)

- **Telefonseelsorge:**
  Telefon: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 (rund um die Uhr erreichbar)

- **Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen:**
  Telefon: 0208 – 32014 (www.kirche-muelheim.de)

- **Caritas-Zentrum St. Raphael, Ehe-, Familien- und Lebensberatung:**
  Telefon: 0208 – 300 08 90 (werktags von 10 bis 12 Uhr; www.caritas-muelheim.de)

- **Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte:**
  Telefax: 030 –340 60 66 07
  E-Mail: info.deaf@bmg.bund.de

- **Gebärdentelefon (Videotelefonie):**
  gebaerdentelefon.de/bmg

Auf andere achten und aufmerksam sein
Achten Sie auf andere Menschen, die vielleicht Hilfe brauchen. Wenn Sie den Eindruck haben sollten, dass jemand aus Ihrem Umfeld in einer besonderen Notlage sein könnte, scheuen Sie nicht, die oben bereits genannten Institutionen oder andere professionelle Hilfeanbieter darauf hinzuweisen. In bestimmen Situationen können folgende Kontaktmöglichkeiten hilfreich sein:

> **Hilfetelefon bei Gewalt gegen Kinder: Jugendamt Mülheim an der Ruhr – Kommunaler Sozialer Dienst**
Telefon: 0208 – 455 5000

> **Hilfetelefon bei sexuellem Missbrauch**
Telefon: 0800 – 22 55 530 (montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr)

> **Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen**
Telefon: 0800 – 011 60 16 (www.hilfetelefon.de)

> **Frauenhaus Mülheim an der Ruhr, Kriseninterventionsstelle für alle Frauen und auch ihre Kinder, die aufgrund häuslicher Gewaltsituationen sofortigen Schutz, Unterkunft und Beratung benötigen**
Telefon: 0208 – 99 70 86

- **Allgemeine Beratungsstelle Hilfe für Frauen**
Telefon: 0208 – 33056823 (www.hilfe-fuer-frauen-ev.de)

- **Hotline für „tatgeneigte Personen“ der Behandlungsinitiative Opferschutz e.V.**
Telefon: 0800 – 70 222 40 (montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr)

In akuten Notfällen wenden Sie sich jederzeit an die Leitstellen der Feuerwehr bzw. des Rettungsdienstes (Notruf 112) und der Polizei (Notruf 110).

HINWEISE FÜR SPEZIELLE LEBENSSITUATIONEN

Im Folgenden haben wir einige ergänzende Hinweise für spezielle Lebenssituationen zusammengestellt. Benötigen Sie darüber hinaus noch weitere Informationen, besuchen Sie die Internetseite **www.muelheim-ruhr.de/corona**, rufen Sie das **Bürgertelefon an (Telefon: 0208 – 455 22)** oder schreiben Sie eine **E-Mail an info@muelheim-ruhr.de**.

Hinweise zur häuslichen Quarantäne

Quarantäne wird immer dann angeordnet, wenn ein hohes Risiko besteht, dass man sich angesteckt hat. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn man innerhalb der letzten zwei Wochen engen Kontakt zu einem Erkrankten mit einer laborbestätigten COVID-19-Diagnose hatte. Ein wirklich enger Kontakt bedeutet entweder, dass man mindestens 15 Minuten mit dem Erkrankten gesprochen hat bzw. angehustet oder angeniest worden ist, während dieser ansteckend gewesen ist.

Mit der häuslichen Quarantäne soll eine weitere Ausbreitung der Infektion vermieden werden, indem Menschen gezielt voneinander getrennt und fern gehalten werden. Außerdem sind – über die allgemeinen, oben bereits beschriebenen Hygieneregeln hinaus – folgende Anweisungen strikt zu beachtet:

- Kontakte zu anderen Menschen so weit wie möglich vermeiden.
- Auch die Mitglieder eines unter Quarantäne stehenden Haushalts sollten sich nach Möglichkeit zeitlich und räumlich aus dem Weg gehen.
- Mahlzeiten sollten nicht gemeinsam, sondern nacheinander eingenommen werden.
- Haushaltsmitglieder sollten sich nach Möglichkeit in unterschiedlichen Räumen aufhalten.
- Mit dem Virus infizierte Menschen müssen beim Husten und Niesen unbedingt Abstand zu anderen halten. Sie müssen sich beim Husten und Niesen wegdrehen und die Armbeuge vor Mund und Nase halten. Sie können natürlich auch Papiertaschentücher benutzen, die dann allerdings sofort entsorgt werden müssen.
- Die Versorgung mit Lebensmitteln oder sonstigen lebensnotwendigen Gütern sollte beispielsweise durch Verwandte, Nachbarn oder einen Lieferservice sichergestellt werden.
- Lieferungen sollten nicht persönlich angenommen werden. Bitten Sie ggf. darum, dass die Lieferung vor die Tür gestellt wird.
- Müll sollte zu Zeiten entsorgt werden, wenn man ganz sicher niemandem begegnet. Ansonsten sollte der Müll ebenfalls nur vor die Tür gestellt werden.
- Wer einen eigenen Garten oder Balkon hat, darf an die frische Luft, sofern die Begegnung mit anderen Personen ausgeschlossen ist.

Wichtig zu wissen ist:
Wer zuhause unter Quarantäne steht, ohne tatsächlich krank zu sein, kann durchaus seiner Arbeit im Homeoffice nachgehen. Voraussetzung ist, dass sich die Arbeit grundsätzlich von zuhause aus erledigen lässt und dass die notwendigen Arbeitsmittel vorhanden sind.
Allgemein gilt: Wird man nach dem Infektionsschutzgesetz vom Gesundheitsamt unter Quarantäne gestellt, bekommt der Betroffene für die ersten sechs Wochen der Quarantäne sein Nettogehalt vom Arbeitgeber weitergezahlt. Der Arbeitgeber kann sich das Geld auf Antrag von der anordnenden Behörde erstatten lassen. Hierzu muss sich der Arbeitgeber mit dem in NRW zuständigen Landschaftsverband Rheinland (LVR) oder Westfalen-Lippe (LWL) in Verbindung setzen.

Hinweise für Senioren
Leider wird die aktuelle Krisensituation von dreisten Betrügern ausgenutzt. Ihre Zielgruppe sind insbesondere ältere Mitbürger; ihr Ziel ist die Überlassung von Geld oder Wertgegenständen. Meistens erfolgt die Kontaktaufnahme telefonisch, mitunter aber auch direkt an der eigenen Wohnungstür. Bitte händigen Sie daher niemals einer unbekannten Person ihre Wertgegenstände oder Geld aus! Diese Tipps gibt die Polizei im Einzelnen (siehe **www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug/enkeltrick**):

- Gesundes Misstrauen ist am Telefon angebracht: Wenn sich ein Anrufer nicht mit seinem Namen vorstellt, sollten Sie grundsätzlich vorsichtig sein. Geben Sie keinerlei Informationen preis. Lassen Sie den Anrufer sprechen.
- Bei Geld hört die Freundschaft auf: Ganz gleich, welche Geschichte der Anrufer Ihnen erzählt. Unterbrechen Sie das Gespräch, wenn er Geld von Ihnen möchte. Im Notfall legen Sie einfach auf. Geben Sie vor allem keine Details zu Ihren Vermögensverhältnissen preis.
- Prüfen Sie den angeblichen Verwandten: „Da kann ja jeder kommen und behaupten, er sei Ihr Verwandter." Befragen Sie den vermeintlichen Verwandten zu familiären Einzelheiten, die kein Fremder wissen kann. Beim Enkel wäre die leichteste Frage, wann Mutter und Vater geboren sind. Kann der Anrufer das nicht beantworten, dann legen Sie auf.
- Unbekannte Personen sind tabu: Übergeben Sie niemals Geld oder andere Wertgegenstände an unbekannte Person, egal welche Geschichte der Anrufer erzählt. Soll er doch einen anderen Verwandten anrufen, wenn er nicht selbst kommen kann!
- Nehmen Sie Rücksprache mit Verwandten: Besprechen Sie sich mit anderen Personen in der Familie oder notfalls mit Nachbarn, bevor Sie Geld übergeben oder zusagen. Finden Sie keinen Ansprechpartner, dann wenden Sie sich nach einem mysteriösen Anruf sofort unter der Notrufnummer 110 an die Polizei.
- Als Opfer eines Betrugs müssen Sie Anzeige erstatten: Falls Sie auf einen Trick reingefallen sind, dann hilft keine falsche Scham weiter. Wenden Sie sich umgehend an die Polizei oder Verwandte und erstatten Sie in jedem Fall Anzeige.

Zusätzliche, spezielle Beratungsangebote:

- **Silbernetz, Telefon gegen Einsamkeit:**
  Telefon: 0800 – 470 80 90 (täglich von 8 bis 22 Uhr)

- **Seniorenberatung des Sozialamtes für die Stadtteile Heißen, Holthausen, Ickten, Menden, Raadt und Stadtmitte:**
  Telefon: 0208 – 455 5007

- **Seniorenberatung des Sozialamtes für die Stadtteile Dümpten, Styrum und Winkhausen:**
  Telefon: 0208 – 455 5059

- **Seniorenberatung des Sozialamtes für die Stadteile Broich, Mintard, Saarn, Selbeck und Speldorf**
  Telefon: 0208 – 455 5058

Hinweise für Eltern und Familien
Eine Situation wie die Jetzige haben sicherlich weder Sie noch Ihre Kinder jemals erlebt. Mehrere Wochen schulfrei zu haben klingt erstmal großartig. Die mit der Krise verbundenen Einschränkungen führen jedoch zu erheblichen Belastungen und stellen die gesamte Familie vor eine enorme Herausforderung. Dazu kommen Schulaufgaben, die unter Umständen recht umfangreich oder inhaltlich herausfordernd sind.

Bitte beachten Sie aber unbedingt: Sie als Eltern sind keine professionellen Lehrkräfte und müssen das auch jetzt nicht sein. Ganz sicher ist es sinnvoll, die Schulaufgaben ernst zu nehmen und so gut wie möglich zu bearbeiten. Setzen Sie sich und ihre Kinder aber nicht unter völlig unnötigen Druck. Keinesfalls sollte die ohnehin schon schwierige Situation dadurch verschärft werden, dass es Streit oder Tränen wegen dieser Arbeitsaufträge gibt. Haben Sie Verständnis für Ihre Kinder und seien Sie nachsichtig. Vermitteln Sie Ihren Kindern Hoffnung und Zuversicht, dass Sie gesund bleiben werden und gemeinsam diese Zeiten überwinden. Geben Sie Ihren Kindern Halt, indem Sie für sie da sind, ihre Sorgen und Ängste ernst nehmen, ihre Fragen ehrlich beantworten und möglichst viel Zeit miteinander verbringen. Spielen, lesen und lachen Sie zusammen. Was jetzt zählt ist, dass Ihr Kind von Ihnen Liebe, Verständnis und Vertrauen erfährt. Das wird Sie stärken, alle gemeinsam. Und daran wird Ihr Kind sich auch später noch erinnern; das wird es für sein Leben prägen. Ideen für gemeinsame Aktivitäten finden Sie beispielweise auf **www.muelheim-ruhr.de/corona** unter **#MülheimbleibtzuHause**.

Zusätzliche, spezielle Beratungsangebote:

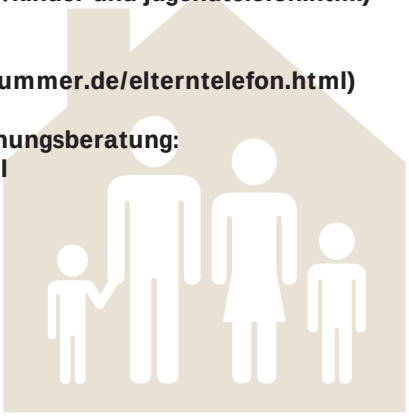
> **Psychologisches Beratungszentrum – Erziehungsberatungsstelle**
> **Telefon: 0208 – 455-4550**

> **Psychologisches Beratungszentrum der Stadt Mülheim –**
> **Regionale Schulberatungsstelle**
> **Telefon: 0208 – 455-4560**

> **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:**
> **Telefon: 116 111 (www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)**

> **Elterntelefon:**
> **Telefon: 0800 – 111 0 550 (www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)**

> **Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:**
> **eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html**



HINWEISE FÜR UNTERNEHMEN

https://www.muelheim-business.de/aktuelles/corona/

Auf dieser Website finden Sie den Leitfaden „Corona“ zum Downloaden. Damit möchten wir Unternehmerinnen und Unternehmern einen ersten Überblick in der aktuellen Situation verschaffen. Darüber hinaus steht Ihnen die Wirtschaftsförderung der Stadt Mülheim an der Ruhr für individuelle Anliegen jederzeit auch telefonisch und per E-Mail zur Verfügung. Zusätzlich sind im Internet weitere Informationen zu finden.

Zusätzliches, spezielles Beratungsangebot

> **Mülheim & Business Wirtschaftsförderung:**
> **Telefon: 0208 – 48 48 59 (www.muelheim-business.de)**
> **E-Mail: k.zellmann@muelheim-business.de**

ANTWORTEN AUF WEITERE WICHTIGE FRAGEN

Viele Menschen haben sich in den vergangenen Wochen mit den unterschiedlichsten Fragestellungen an die Stadtverwaltung gewendet. Antworten auf Fragen, die besonders häufig gestellt worden sind, haben wir hier für Sie zusammengestellt:

Schützt das Tragen eines Mundschutzes?

Das Tragen eines einfachen, sogenannten Behelfs-Mund-Nasen-Schutzes (BMNS) schützt nicht vor der Ansteckung mit dem Coronavirus! Aber das Risiko einer Übertragung des Coronavirus kann durch einen BMNS reduziert werden, weil er die Verteilung von Tröpfchen verhindert, die beim Atmen, Sprechen, Husten oder Niesen entstehen. Je mehr Menschen einen BMNS tragen, desto weniger Viren befinden sich also in der Luft, zumindest solange ein BMNS nicht feucht und durchgeweicht ist. Da ein professioneller Mund-Nasen-Schutz derzeit jedoch kaum erhältlich ist und sehr einfach selbst eine behelfsmäßige Alternative hergestellt werden kann, steht auf **www.muelheim-ruhr.de/corona** eine Anleitung dafür zur Verfügung.

Kann man sich über importierte Lebensmittel, Oberflächen oder Gegenstände mit dem Coronavirus anstecken?

Bei Coronaviren erfolgt die Übertragung vor allem über Sekrete aus den Atemwegen. Gelangen diese infektiösen Sekrete an die Hände, die dann beispielsweise das Gesicht berühren, ist es möglich, dass auch auf diese Weise eine Übertragung stattfindet. Deshalb ist eine gute Händehygiene wichtiger Teil der Prävention. Hingegen ist eine Übertragung über unbelebte Oberflächen bisher nicht dokumentiert. Eine Infektion mit dem SARS-CoV-2 über Oberflächen, die nicht zur direkten Umgebung eines symptomatischen Patienten gehören, wie z. B. importierte Waren, Postsendungen oder Gepäck, erscheint daher unwahrscheinlich.

Kann sich mein Haustier mit COVID-19 infizieren?

Aktuell wird nicht davon ausgegangen, dass sich Haustiere mit dem Coronavirus infizieren. Bisher ist weltweit nur ein Hund schwach positiv getestet worden. Hierbei wird jedoch davon ausgegangen, dass der nachgewiesene Krankheitserreger eher aus der Umgebungsluft stammt.

Kann ich als Arbeitnehmerin bzw. Arbeitnehmer einfach zuhause bleiben, weil ich Angst habe, mich anzustecken?

Nein. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer dürfen nicht einfach zuhause bleiben oder eigenständig ins Homeoffice gehen. Auch wer Angst hat, sich auf dem Weg ins Büro oder am Arbeitsplatz mit dem Virus anzustecken, muss zunächst einmal seiner Arbeit nachgehen.

Wie kann ich an Bargeld kommen, wenn ich meine Wohnung nicht verlassen kann oder darf?
Menschen, die zurzeit ihre Wohnung nicht verlassen können und niemanden haben, der sie mit Bargeld versorgt, können seit kurzem ein besonderes Hilfsangebot der Stadt in Anspruch nehmen: Die Stadt übernimmt dabei die Aufgabe, entsprechende Anfragen von Bürgerinnen und Bürgern, die bei den hilfeleistenden Organisationen und Initiativen eingehen, in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Mülheim zu koordinieren.

Insgesamt stehen sieben freiwillige, erfahrene Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung, die mit einem Legitimationsschreiben eines städtischen Amtsleiters autorisiert werden, eine Bargeldabholung für die hilfesuchenden Bürgerinnen und Bürger in zwei extra hierfür benannten Sparkassenfilialen durchzuführen. Hintergrund ist, dass es immer wieder dazu kommt, dass Betrüger die aktuelle Situation älterer, alleinstehender Menschen ausnutzen und deren Vertrauen erschleichen.

Mit der Sparkasse Mülheim wurde deshalb ein sicheres Verfahren abgestimmt. Sollten weitere Geldinstitute hinzukommen, wird dieses Verfahren analog angewendet.

Anfragen hierzu werden über das **Centrum für bürgerschaftliches Engagement, Telefon: 01573 – 2226007** an die Stadt weitergeleitet und von dort beantwortet.

HILFSANGEBOTE

In Mülheim an der Ruhr haben sich zahlreiche Verbände und Initiativen unter der Koordination der Stadt Mülheim an der Ruhr zusammengeschlossen, um in den unterschiedlichsten Situationen Hilfe anbieten. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die aufgrund der aktuellen Situation ihre Wohnung nicht verlassen können oder aufgrund ihres Alters, einer Behinderung oder gesundheitlichen Einschränkungen Hilfe benötigen, rufen Sie uns gerne an:

Centrum für bürgerschaftliches Engagement e. V.
Telefon: 01573 – 2226007

Unsere Hilfe und die Hilfe unserer Partner ist ehrenamtlich und kostenfrei. Je nachdem, welche Hilfe Sie konkret benötigen, vermitteln wir an die entsprechenden Akteure weiter. Hier bieten wir Ihnen eine Übersicht sämtlicher Partner, die natürlich auch direkt für Hilfsangebote erreichbar sind.

Seniorenberatung und Pflegestützpunkt der Stadt Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 – 455 – 0
Telefon: 0208 – 455 – 59 02

Sorgentelefon der Notfallseelsorge Ev. und Kath. Kirche Mülheim
Telefon: 0208 – 77 86 16 38 (täglich von 8 bis 16 Uhr)

AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.
Telefon: 0208 – 540 03 – 0

Caritas
Telefon: 0177 – 200 12 79
Telefon: 0208 – 300 08 40

Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Telefon: 0172 – 267 64 22
Telefon: 0208 – 30 04 80

Deutscher Kinderschutzbund Ortsverein Mülheim an der Ruhr e.V.
Telefon: 0208 – 47 84 51

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Mülheim an der Ruhr e. V.
Telefon: 0208 – 45006 – 0

Diakonisches Werk im Evangelischen Kirchenkreis An der Ruhr
Telefon: 0208 – 30 03 – 0

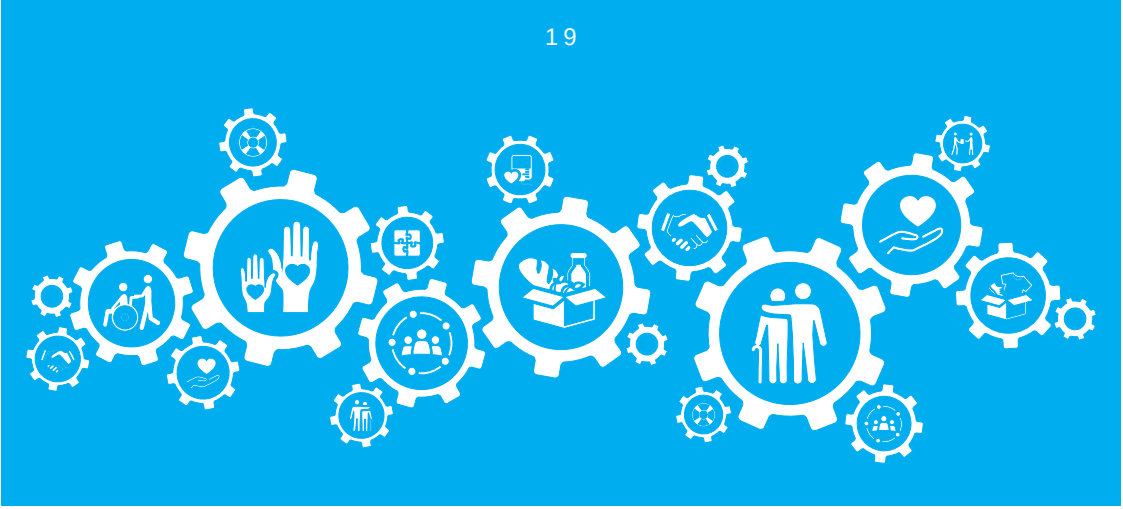
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Telefon: 0208 – 740 740

Malteser Hilfsdienst e.V.
Telefon: 0201 – 82 04 70

Mobile Mülheimer Tafel, Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH
Telefon: 0173 – 829 36 20

#4330hilft (Private Initiative)
Telefon: 0208 – 30 99 54 54

Junge Union Mülheim an der Ruhr und Grüne Jugend
Telefon: 0173 – 925 09 59



Jusos Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 – 459 35 19

Credo Gemeinde Saarn e.V., Corona-Hilfe Saarn
Telefon: 01525 – 901 2 501

Nachbarschaftsverein Styrum e.V.
Telefon: 0208 – 37 74 98 60

Engagiert im Viertel – CBE Begegnungs- und Beratungszentrum Speldorf
Telefon: 0157 – 88 11 72 90

Mülheimer Nachbarschaft e.V.
Telefon: 0208 – 69 61 22 61

Mülheimer Wohnungsbau – Mieterservice
Telefon: 0208 – 696 12 100

SWB Service- Wohnungsvermietungs- und baugesellschaft mbH
Telefon: 0208 – 45 00 20

Ev. Kirchengemeinden Heißen-Süd (Rumbachtal), Holthausen / Menden / Raadt, Stadtmitte (Zentrum, Altstadt, Scharpenberg)
Telefon: 0157 – 86 40 36 72

Broich-Saarn
Telefon: 0170 – 902 15 65
Telefon: 0208 – 48 85 69

Heißen
Telefon: 0157 – 30 20 80 42

Styrum, Dümpten, Stadtmitte-Ost, Stadtmitte, Eppinghofen
Telefon: 0208 – 76 46 34

Dümpten, Winkhausen
Telefon: 0152 – 34 27 18 53

Speldorf
Telefon: 0208 – 508 44

Ev. Kirchenkreis
Telefon: 0208 – 300 31 19

DANKSAGUNG

Besonderer Dank gilt allen Mülheimer Bürgerinnen und Bürgern, die jetzt mithelfen, die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen und zu bekämpfen:
Allen Menschen, die sich an die aktuellen Schutzhinweise halten und zuhause bleiben. Allen Menschen, die sich für andere engagieren. Allen Großeltern, die ihre Kinder und Enkel im Moment nicht sehen können. Allen Eltern, die durch ihre Berufstätigkeit und die Begleitung von Schulaufgaben im häuslichen Umfeld belastet sind. Allen Kindern, die so toll mitmachen, obwohl sie vielleicht noch zu klein sind, um die Situation zu begreifen. Allen Kindern, die schon so lange auf ihre Freunde und ihren Sport verzichten müssen. Allen Abiturientinnen und Abiturienten, die sich ihre letzten Schultage sicherlich anders vorgestellt haben und nun vor einer besonderen Kraftanstrengung stehen. Allen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die mit den jetzigen Widrigkeiten der Arbeitswelt zu kämpfen haben. Allen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern, die um den Erhalt von Arbeitsplätzen kämpfen. Allen Pflegenden, Sorgenden, sich Kümmernden. Allen Ärztinnen und Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern, Feuerwehrleuten, Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten, Einsatzkräften des Rettungsdienstes und des Katastrophenschutzes, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Entsorgungsgesellschaft, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Liefer- und Zustelldiensten, Verkäuferinnen und Verkäufern und allen anderen Menschen, die sich – in welcher Weise auch immer – beruflich oder ehrenamtlich für unsere Gesellschaft in Mülheim an der Ruhr einsetzen.

DANKE.

Kontakt
Für sämtliche Fragen rund um das Virus, die Infektionserkrankung oder die Krisenlage können Sie sich an das Bürgertelefon für Corona wenden:

Telefon: **0208 – 455 22**
(Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr und Samstag von 10 bis 14 Uhr)

Internet: **www.muelheim-ruhr.de/corona**

Darüber hinaus sind wir für Sie in den Sozialen Medien erreichbar:

www.facebook.com/MuelheimRuhr
/www.instagram.com/muelheim_ruhr
twitter.com/Muelheim_Ruhr (@Muelheim_Ruhr)

Mülheim an der Ruhr
Stadt am Fluss

MÜLHEIM.GEMEINSAM.STARK.

Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen, sind aber ohne Gewähr. Stand vom 03.04.2020.