



## MERKBLATT für Menschen mit Vorerkrankungen

# Neues Coronavirus: Empfehlungen für Menschen mit Vorerkrankungen und somit besonderer Gefährdung für Covid-19

In diesem Merkblatt werden Fragen aufgegriffen, welche sich Menschen mit Vorerkrankungen und somit einer besonderen Gefährdung für einen schwereren Verlauf einer Covid-19 Erkrankung stellen. Sie betreffen Menschen mit einer chronischen, nichtübertragbaren Krankheit, sowie Menschen mit einer Immunsuppression.

### 1. Gehöre ich aufgrund einer Vorerkrankung zu den besonders gefährdeten Personen für Covid-19?

Als besonders gefährdete Personen gelten ältere Menschen, schwangere Frauen und Erwachsene mit Trisomie 21 oder mit bestimmten Formen folgender chronischen Krankheiten: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, chronische Lungen- und Atemwegserkrankungen, Krebs, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, sowie Adipositas Grad II ( $\text{BMI} \geq 35 \text{ kg/m}^2$ )<sup>1</sup>, Leberzirrhose, chronische Nierenerkrankung. Auf der [BAG-Webseite](#) wird laufend aufgelistet, wer nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen als besonders gefährdet gilt. Falls Sie unsicher sind, ob Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

### 2. Übergewicht und Adipositas: Bin ich mit Übergewicht oder Adipositas auch besonders gefährdet?

Ja, wenn Sie Adipositas haben mit einem Body Mass Index (BMI<sup>1</sup>) von  $35 \text{ kg/m}^2$  und mehr. Studien deuten darauf hin, dass Menschen mit Adipositas einen schwereren Verlauf mit Covid-19 haben können. Da Adipositas oft gemeinsam mit anderen Vorerkrankungen vorkommt (wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus etc.), kann es sein, dass diese Beobachtung wesentlich durch die Vorerkrankungen bedingt ist. Aktuelle Analysen lassen jedoch darauf schliessen, dass Menschen mit Adipositas Grad II ( $\text{BMI} \geq 35 \text{ kg/m}^2$ ) unabhängig von anderen Vorerkrankungen schwerere Verläufe bei Covid-19 haben. Das BAG führt die Kategorien besonders gefährdeter Personen laufend nach. Aufgrund der aktuellen Studien stuft das BAG Menschen mit einem BMI über  $35 \text{ kg/m}^2$  als besonders gefährdet ein für schwere Verläufe bei Covid-19.

### 3. Wie schütze ich mich als besonders gefährdete Person mit einer Vorerkrankung?

Sie sollten sich schützen, da eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus für Sie gefährlich sein kann. Sie können schwerer am Virus erkranken. Daher befolgen Sie die [Empfehlungen des BAG](#) und halten Sie sich stets an die [Hygiene- und Verhaltensregeln](#).

<sup>1</sup> \*Der BMI ist ein Mass für Übergewicht und setzt das Körpergewicht in Bezug zur Körpergrösse.



**Achten Sie besonders auf Ihren Gesundheitszustand!** Haben Sie gesundheitliche Beschwerden, mit oder ohne Zusammenhang mit dem neuen Coronavirus? Kontaktieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Sie können sich weiterhin sicher behandeln lassen ohne Ansteckungsrisiko; die Ärztinnen und Ärzte sowie Spitäler haben entsprechende Vorkehrungen getroffen.

Bei Covid-19-[Krankheitssymptomen](#) rufen Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder ein Spital an, auch am Wochenende. Geben Sie dabei an, dass Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören

Auch bei einem positiven Covid-19-Test-Resultat rufen Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt an, auch am Wochenende. Geben Sie dabei an, dass Sie zu den besonders gefährdeten Personen gehören.

**Alarmieren Sie bei [Verdacht auf Herzinfarkt und Hirnschlag](#) auch während der Corona-Krise den Notruf 144.** Die medizinische Versorgung im Herz-Kreislauf-Notfall ist weiterhin gewährleistet. Dies sind Notfälle und jede Minute zählt.

Bei allgemeinen Fragen und Unsicherheiten rund um Ihre Krankheit und das neue Coronavirus kann Ihnen auch gerne [Ihre Gesundheitsliga](#) weiterhelfen, die auf Ihr Krankheitsbild spezialisiert ist.

**Geben Sie acht auf sich und Ihren Körper.** Ein gesunder Lebensstil hilft Ihnen, das Immunsystem und den Körper zu stärken. Tägliche körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung mit viel Früchten und Gemüse, Raucherentwöhnung, Einschränkung oder Vermeidung von Alkoholkonsum und ausreichend Schlaf sind die Schlüsselkomponenten.

**Schützen Sie auch Ihre psychische Gesundheit.** Die aktuelle Situation ist psychisch herausfordernd und kann belastend sein. Es ist deshalb umso wichtiger, sich aktiv um sein psychisches Wohlbefinden zu kümmern, sofern dies einem möglich ist.

#### **4. Was muss ich bezüglich meiner Therapie beachten?**

##### **Medikamente:**

- Falls Sie Fragen zu Ihrer Medikation haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Setzen Sie nicht von sich aus Medikamente ab.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine Reserve von Ihren Medikamenten für mindestens einen Monat zuhause haben. Fragen Sie bei Verwandten, einer Freundin, einem Freund, bei Nachbarn oder Unterstützungsorganisationen um Hilfe, um die Medikamente zu besorgen oder nutzen Sie den Lieferservice von Apotheken.

##### **Termine mit Gesundheitsfachpersonen:**

- Nehmen Sie Ihre geplanten Termine mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin wahr.
- Verschieben Sie geplante Impftermine nicht. Es ist wichtig, dass diese nicht vergessen gehen.
- Teilen Sie Ihrem Arzt/Ärztin mit, wie es Ihnen in dieser Situation geht und wo und in welcher Form Sie sich Unterstützung wünschen.
- Wenn Sie zum Arzt/zur Ärztin gehen, vermeiden Sie Stosszeiten im ÖV oder am Bahnhof. Wenn Sie sich trotzdem an Orten mit hohem Personenaufkommen aufhalten und den nötigen Abstand nicht einhalten können, empfehlen wir das Tragen einer Hygienemaske.
- Therapien mit weiteren, nicht-ärztlichen Gesundheitsfachpersonen (Ernährungsberatung, Physiotherapie, Psychotherapie, etc.): Nehmen Sie diese Termine so gut wie möglich wahr. Teilen Sie dabei Ihrer Fachperson mit, wie es Ihnen geht.



- Suchen Sie Angebote, welche Ihre Ressourcen stärken und Ihnen im Umgang mit Ihrer Krankheit helfen. Fragen Sie auch Ihre Freunde, Verwandten und sonstiges Umfeld, ob Sie Ihnen ein Angebot empfehlen können.
- 5. Welche Angebote unterstützen mich im Umgang mit meiner Erkrankung in der aktuellen Situation?**
- **Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**  
[Informationen](#) zu Covid-19 für Herz-Kreislauf-Patientinnen und Patienten von der Schweizerischen Herzstiftung sowie ein [Kontaktformular](#) für Fragen zu Herz-Kreislauf-Krankheiten
  - **Diabetes**  
[Auskünfte für Diabetesbetroffene](#): Diabetesschweiz und die [regionalen Diabetesgesellschaften](#) sind für Sie da: [Kontaktformular oder Mail](#).
  - **Chronische Lungen- und Atemwegserkrankungen**  
[Lungenerkrankungen Notfall-Telefondienst](#): Die kantonalen Lungenligen stehen Ihnen 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche bei.
  - **Krebs**  
[Krebstelefon](#): 0800 11 88 11: Bei Fragen rund um das Thema Krebs (Prävention, Therapie, Nebenwirkungen, Palliative Care, Forschung) erhalten Sie Informationen und persönliche Beratung. Zudem können Sie sich auch telefonisch an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga wenden.
  - **Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen**  
[Telefonplan für die Corona-Pandemie](#) der Rheumaliga Schweiz, sowie [Merkblatt für Immunsupprimierte](#): Vorsichtsmassnahmen und Verhalten bei Covid-19-Epidemie für immunsupprimierte Patientinnen und Patienten des Universitätsspitals Zürich.
  - **Adipositas**  
[Adipositas-Helpline](#) per Telefon 044 251 54 13 oder [Mail](#): Für alle Fragen zum Thema Adipositas, von Montag bis Freitag 9 – 17h für Sie erreichbar.
  - **Ängste, Sorgen**
    - [Virtuelle Selbsthilfegruppen](#): Der Austausch mit anderen hilft besonders auch in schwierigen Zeiten. Die virtuellen Selbsthilfegruppen sind moderiert und finden wöchentlich statt.
    - [Corona Coaching](#): Brauchen Sie ein offenes Ohr? Beratung für alle, die durch die aktuelle Situation verunsichert und belastet sind, vertraulich und kostenfrei.
    - [Psychische Gesundheit stärken - Pro mente sana Telefonberatung und e-Beratung](#): Fachpersonen beantworten Ihre Fragen zu juristischen und psychosozialen Themen, anonym und kostenlos.
    - [inCLOUsiv Austauschplattform](#): virtueller und interaktiver Begegnungsraum für alle Menschen, die sich für psychische Gesundheit interessieren. Mit täglich aktualisierten Informationen und Artikeln, einem Forum und Live- Diskussionen mit Fachpersonen, Betroffenen und Angehörigen, bieten wir den Raum zum Austausch und Dialog.



- **Suchtprobleme**
  - [Safezone](#): Finden Sie Antworten auf Ihre Fragen zu Drogen, Alkohol und Suchtproblemen mit sechs Beratungsoptionen, anonym und kostenlos.
  - [Suchtberatung auf Distanz](#): Von einem Suchtproblem betroffene Menschen und ihre Angehörigen finden auf der Liste von GREA Beratungs- und Unterstützungsangeboten, welche in dieser speziellen Situation zur Verfügung stehen.
  - [Dureschnufe](#): Soziale Isolation kann zu riskantem Suchtverhalten führen (Spielsucht, übermässige Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln). Eine Vielzahl von Angeboten hilft Ihnen weiter bei Fragen.
- **Bewegungsübungen für Menschen mit Vorerkrankungen**
  - [Kräftigen Sie Ihre Muskeln](#): Video-Training von einem medizinischen Therapeuten der Schweizerischen Herzstiftung.
  - [Bleiben Sie in Bewegung](#): einfache Bewegungsübungen der Rheumaliga für Zuhause.
  - [Bewegen! – Aber wie? Bewegungsbroschüre](#) der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS mit animierten Erklärungen.
  - [Atemübungen](#) und [Durch Bewegung leichter Atmen](#): Übungen der Lungenliga Schweiz.
  - [Gesund leben mit Behinderung Bewegungsbroschüre](#), Procap stellt [zahlreiche Praxisbeispiele und Empfehlungen](#) zu Bewegung und Ernährung zur Verfügung.
  - [Bewegungstipps für Personen ab 65 Jahren und solche mit einer Vorerkrankung](#)

## 6. Unter welchen Bedingungen kann ich arbeiten?

Versuchen Sie die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel zu Stosszeiten zu vermeiden. Informieren Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre gesundheitliche Situation. Gemeinsam sind Sie aufgefordert, gangbare Lösungen für Ihre persönliche Situation wie auch im Rahmen der betrieblichen Möglichkeiten zu suchen und zu vereinbaren. Der Arbeitgeber muss in jedem Fall für einen ausreichenden Gesundheitsschutz sorgen, indem die [Hygiene- und Verhaltensregeln](#) des BAG eingehalten werden.

Bei arbeitsrechtlichen Fragen konsultieren Sie die [FAQ zum privaten Arbeitsrecht des SECO](#).

*Das Merkblatt wird regelmässig gemäss letzten Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und den in der Umsetzung auftauchenden Bedürfnissen angepasst. Bitte informieren Sie sich jeweils auch auf der Website des BAG bezüglich dem aktuellen Stand der Dinge.*