



## Besonders gefährdete Personen



Für bestimmte Personen ist die Ansteckung mit dem neuen Coronavirus gefährlich. Denn vor allem bei ihnen kann die Erkrankung schwer verlaufen. Besonders gefährdet sind:

### Personen ab 65 Jahren

### Schwangere Frauen

### Erwachsene mit folgenden Vorerkrankungen

- Starkes Übergewicht (BMI  $\geq$  40 kg/m<sup>2</sup>)
- Bluthochdruck
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebs

Neben den offiziellen Massnahmen und Empfehlungen des Bundes wird bei besonders gefährdeten Personen darauf geachtet, dass diese möglichst zuhause bleiben und wenig Kontakt mit aussenstehenden Personen haben.

Das kann auf Dauer sehr langweilig werden ...



**Stell in der Gruppe ein Programm mit möglichen Beschäftigungen zusammen, die man auch alleine zuhause machen kann, um sich die Zeit zu vertreiben. Gesucht sind möglichst originelle, sinnvolle und unterhaltsame Tätigkeiten!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**Um Krankheiten vorzubeugen, lohnt es sich gesund zu leben.  
Was machst du für deine Gesundheit?  
Gib es Dinge die du machst, die wohl eher ungesund sind?**

Das mache ich für meine Gesundheit 😊	Das ist ungesund ☹️



Eine Auswahl an Freizeittipps finden sich auf der Homepage der Lungenliga Schweiz:  
<https://www.lungenliga.ch/de/specials/coronavirus/freizeittipps.html>



**Wusstest du ... ?**

*Rauchen erhöht das Risiko einer Atemwegserkrankung generell. Da COVID-19 ebenfalls eine Atemwegserkrankung ist, kann durch das Rauchen ein schwerer Verlauf nicht ausgeschlossen werden.*