

Merkblatt für Zuwanderergemeinden zur Gesundheit im Winter

Bereiten Sie sich vor, planen Sie und schützen Sie sich in diesem Winter.

Die kühleren Monate bringen Erkältungen, Grippe, COVID-19 und andere Krankheiten mit sich. Deshalb schützen Sie sich selbst, ihre Familie und die Gemeinschaft am besten, wenn Sie vorbereitet sind.

Vorbereitung:

Seien Sie darauf vorbereitet, indem Sie Ihre Grippe- und COVID-19-Impfungen auffrischen – so stärken Sie Ihre Immunität gegen Grippe und COVID-19, falls Sie erkranken sollten.

Sich impfen lassen

Grippe

Alle Menschen ab sechs Monaten sollten sich jährlich gegen Grippe impfen lassen, um das Risiko einer schweren Erkrankung zu verringern. Eine Gripeschutzimpfung ist besonders wichtig, wenn ein Risiko für einen schweren Verlauf besteht. Risikopersonen haben unter Umständen Anspruch auf eine kostenlose* Grippeimpfung.

Zu den gefährdeten Personen gehören Kinder im Alter von sechs Monaten bis fünf Jahren, Aborigines und Torres Strait Islander, Schwangere, Personen ab 65 Jahren und Personen mit bestimmten Erkrankungen.

COVID-19

Alle Personen ab 18 Jahren haben 2023 Anspruch auf eine COVID-19-Auffrischung, wenn seit der letzten Impfung oder COVID-19-Infektion mindestens sechs Monate vergangen sind. Ein Booster im Jahr 2023 wird Personen ab 65 Jahren und Personen über 18 Jahren, bei denen ein schwerer Verlauf zu erwarten ist, dringend empfohlen.

Allen Personen, die noch nicht gegen COVID-19 geimpft wurden, wird empfohlen, sich im Alter von fünf Jahren und älter zum ersten Mal impfen zu lassen und im entsprechenden Alter eine Auffrischung vorzunehmen.

Sie können Ihre Grippe- und COVID-19-Impfung im selben Termin erhalten. Grippe- und COVID-19-Impfstoffe sind bei Ihrem Hausarzt, in einigen örtlichen Apotheken und in Gemeindekliniken erhältlich. Buchen Sie einen Online-Termin.

*Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, Gesundheitsdienstleister oder Apotheker über private Gebühren oder etwaige Kosten, die Sie selbst tragen müssen.



Winter
wellness

Planung:

Manche Menschen, die an COVID-19 oder der Grippe erkrankt sind, sollten ein Virostatikum einnehmen, um das Risiko eines schweren Verlaufs zu verringern. Wenn bei Ihnen ein erhöhtes Risiko besteht, an COVID-19 oder der Grippe schwer zu erkranken, sollten Sie Ihren Hausarzt oder Gesundheitsdienstleister aufsuchen, um einen Behandlungsplan zu erstellen, bevor Sie krank werden.

Ein höheres Risiko besteht für Personen mit bestimmten chronischen Gesundheitsstörungen und für Personen über 70 Jahren.

In diesem Plan sollte festgelegt sein, wie Sie im Krankheitsfall getestet werden und wie Sie im Falle eines positiven Tests ein Virostatikum erhalten.

Sie müssen so bald wie möglich beim Einsetzen der Symptome mit der Einnahme des Virostatikums beginnen.

Wenden Sie sich bei Erkältungs- oder grippeähnlichen Symptomen an Ihren Hausarzt, um sich testen zu lassen. Personen mit erhöhtem Risiko, sehr krank zu werden, sollten sich einem PCR-Test unterziehen. Ein positiver PCR- oder Antigen-Schnelltest kann verwendet werden, um Zugang zu Virostatika für COVID-19 zu erhalten.

Denken Sie daran, einen positiven Antigen-Schnelltest-Befund online zu melden oder die Hotline für öffentliche Gesundheit anzurufen ([Public Health Hotline, 1800 671 738](#)).

Wenn Ihr Test positiv ist, informieren Sie sofort Ihren Hausarzt oder Gesundheitsdienstleister. Wenn Sie keinen Hausarzt haben oder dieser nicht erreichbar ist, können Sie das COVID@homeplus-Team [unter der Nummer 1800 973 363 anrufen](#), um Ihre Optionen zu besprechen. Wenn Sie COVID@homeplus anrufen, steht Ihnen ein Übersetzer oder Dolmetscher in Ihrer bevorzugten Sprache zur Verfügung.

Die [National Coronavirus Helpline 1800 020 080](#) kann ebenfalls allgemeine Hinweise zu Virostatika geben, oder Sie können sich an einen ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden.

Schutz:

Sie können die Verbreitung von Krankheiten in Ihrer Familie und in Ihrem Freundeskreis verringern, indem Sie folgendes tun:

- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind.
- Bedecken Sie Husten und Niesen und halten Sie Ihre Hände sauber, indem Sie sie mit Wasser und Seife waschen oder Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis verwenden.

Wenn jemand Erkältungs- oder grippeähnliche Symptome hat, sollte er mindestens sieben Tage lang nach Beginn der Symptome:

- keine Risikosituationen wie Krankenhäuser, Altenpflegeheime, Behindertenwohnheime oder Freunde oder Verwandte besuchen, für die das Risiko eines schweren Verlaufs besteht
- in geschlossenen öffentlichen Räumen und in öffentlichen Verkehrsmitteln eine Gesichtsmaske tragen
- große Versammlungen und überfüllte Innenräume vermeiden

Wenn Sie positiv auf COVID-19 oder eine andere Atemwegserkrankung getestet werden, sollten Sie Ihre engen Kontaktpersonen informieren, um die Verbreitung einzudämmen. Enge Kontaktpersonen sind in der Regel Personen, die mit Ihnen zusammenleben oder mit denen Sie viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen. Für sie besteht ein höheres Risiko, sich bei Ihnen mit COVID-19 anzustecken und das Virus dann an andere zu übertragen.

Holen Sie sich die richtige Unterstützung. Wenn Sie sich Sorgen um Ihre Symptome oder die Ihres Kindes machen:

- Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt/Gesundheitsdienstleister
- Rufen Sie HealthDirect an, um rund um die Uhr unter der Nummer 1800 022 222 mit qualifizierten Krankenpflegenden (Registered Nurses) zu sprechen. Man kann Sie dort beraten, wenn Sie nicht sicher sind, was zu tun ist, und Ihnen möglicherweise den Rückruf eines Allgemeinmediziners anbieten.
- Besuchen Sie www.tasafterhours.com, um medizinische Angebote in Ihrer Nähe zu finden, die auch abends, an Wochenenden und Feiertagen verfügbar sind, darunter Bereitschaftsärzte, Ambulanzen und Apotheken.
- Rufen Sie das COVID@homeplus-Team unter 1800 973 363 an. Das Team kann helfen mit
 - sich testen zu lassen
 - Virostatika, sofern sie infrage kommen, und
 - der Pflege von Risikopatienten, die COVID-19, Grippe und andere Atemwegserkrankungen haben
- Gehen Sie zur Beratung und zur Behandlung leichter Beschwerden und Krankheiten zu Ihrer Apotheke vor Ort.

