

WEIHNACHTEN

Schenken wir einander Sicherheit!

Auf das Feiern muss nicht verzichtet werden. Es geht lediglich darum, in diesem Jahr die Weihnachtsfeierlichkeiten mit den Vorbeugemaßnahmen gegen das Coronavirus in Einklang zu bringen.

Mit ein paar einfachen Regeln gelingt's.

Abstand halten.

In einem möglichst großen Raum feiern. An einem möglichst großen Tisch essen. Eventuell die Feier im Freien abhalten. Bei allen Personen, die nicht im eigenen Haushalt leben, den Sicherheitsabstand einhalten. Händeschütteln und Umarmungen vermeiden. Auf ältere und gefährdete Menschen besonders achten; mit der betreffenden Person dieses Thema auch besprechen. Spaziergänge im Freien statt Spieleabend zu Hause.

Menschenansammlungen vermeiden.

Den Geschenkekauf auf weniger besucherintensive Tage und Uhrzeiten legen. Keine großen Familienfeiern veranstalten, sondern Besuche untereinander absprechen und auf mehrere Tage aufteilen.

Gelingendes Miteinander.

Nehmen Sie sich gemeinsam vor, positive Gesprächsthemen bei Tisch zu pflegen, z.B. vergangene Urlaube, schöne Erinnerungen, gegenseitige Komplimente und was in diesem Jahr 2020 trotz aller Schwierigkeiten gut gelungen ist. Kontaktieren Sie andere Familienmitglieder per Videoanruf oder schicken Sie einen lieben Gruß, z.B. über <https://sharethelove.online/>

Mund-Nasen-Schutz.

Außer beim Essen immer die Maske tragen, wenn kein angemessener Abstand eingehalten werden kann.

Hygiene.

Regelmäßig Hände waschen. Für alle Besucher Desinfektionsmittel zur Verfügung stellen. Nach dem Besuch die Wohnung gründlich reinigen.

Ansteckungsrisiko senken.

Wenn möglich, in der Woche vor und nach der Feier zu Hause bleiben und Kontakte weitgehend vermeiden. Bei den Feiern nicht singen oder Blasinstrumente spielen. Regelmäßig stoßlüften. Nicht aus der gleichen Schüssel essen, keine Gläser oder Besteck gemeinsam benutzen.

Selbstfürsorge.

Nehmen Sie sich an den ruhigen Feiertagen besonders Zeit für sich selbst. Lesen Sie einen anregenden Roman, hören Sie gemeinsam ein Hörbuch, sehen Sie sich TV-Weihnachtsklassiker an. Atmen Sie tief durch und bewegen sie sich. Nehmen Sie ihre Gefühle an und sprechen Sie sie aus. Denken Sie daran, dass wechselnde Emotionen in solchen Zeiten normal sind. Schämen Sie sich nicht, Hilfe zu holen, wenn Ihnen alles zu viel wird.

Weihnachten ist die Zeit, in der man Familie, Verwandte und Freunde trifft, miteinander feiert, isst und etwas unternimmt. Damit dies auch im heurigen Jahr gelingt und im Nachhinein eine schöne Erinnerung bleibt, ist es wichtig, ein paar Dinge zu berücksichtigen und im Voraus zu planen. Denn nicht nur fremde Menschen, auch Verwandte und Freunde können zu einem Ansteckungsrisiko werden.

Wir wünschen frohe Weihnachten!



**DU
BRAUCHST
HILFE?**



Für Infos und Kontakte
www.dubistnichtallein.it

AUTONOME PROVINZ
SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
PROVINCIA AUTONOMA DE SÜLSAN - SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb  Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Südtirol