

# Nachbarschaftshilfe / Einkaufsunterstützung

Wir helfen ehrenamtlich und kostenlos

Laut des Robert Koch Instituts sind folgende Personengruppen einem höheren Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf des **Virus COVID 19** ausgesetzt:

- **Menschen jeden Alters mit Vorerkrankungen** wie z.B. Herzkreislauferkrankungen, Diabetes, Erkrankungen des Atmungssystems, der Leber und der Niere sowie Krebserkrankungen
- **Menschen jeden Alters mit unterdrücktem Immunsystem**, beispielsweise durch Erkrankungen, die mit einer Immunschwäche vorangehen, oder durch Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken wie z.B. Cortison
- **Menschen ab 50 Jahren**, da das Immunsystem mit steigendem Alter weniger gut reagiert.

## Wir gehen für Sie einkaufen:

**Sie gehören einer oder mehreren der oben genannten Risikogruppen an?**

Das Risiko für eine Infektion mit dem Virus COVID 19 lässt sich maßgeblich durch starke Reduktion der sozialen Kontakte verringern. Dazu gehört besonders das Vermeiden öffentlicher Orte wie Supermärkte. Menschen, die diesen Risikogruppen angehören, wird dringend empfohlen, nicht mehr einkaufen zu gehen. **Deshalb bieten wir Ihnen als Bereitschaft Pasing des Roten Kreuzes an, Ihre Einkäufe an Ihrer Stelle zu tätigen.**

Bitte melden Sie sich unter folgender Telefonnummer bei uns: **01573/8272148**

Oder Per E-Mail an: [Pasing-Nachbarschaftshilfe@bereitschaften.brk-muenchen.de](mailto:Pasing-Nachbarschaftshilfe@bereitschaften.brk-muenchen.de)

## Sie wollen mithelfen?

**Sie gehören keiner der oben genannten Risikogruppen an und möchten uns bei unserer Arbeit im Kampf gegen das Corona-Virus unterstützen? Sie möchten sich in einer solchen Zeit für unsere Gesellschaft engagieren?**

Bitte bleiben auch Sie, wenn möglich, zu Hause und vermeiden Sie soziale Kontakte. Sollten Sie sich in solchen Zeiten für unsere Gesellschaft engagieren und uns beim Einkaufen unterstützen wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Telefonnummer bei uns: **01573/8272148**

Oder Per E-Mail an: [Pasing-Nachbarschaftshilfe@bereitschaften.brk-muenchen.de](mailto:Pasing-Nachbarschaftshilfe@bereitschaften.brk-muenchen.de)

## Allgemeine Maßnahmen zur Senkung des Risikos einer Infektion mit dem Virus COVID 19:

- Regelmäßiges, gründliches Händewaschen, mindestens 20 Sekunden lang
- Husten und Niesen in die Ellenbeuge
- Einhaltung des Sicherheitsabstandes von 1,5 bis 2 Meter zu anderen Menschen
- Sich ins Gesicht fassen vermeiden

**Blieben Sie gesund!**