

Информация для пожилых людей в Берлине

Коронавирусный кризис создает для нас большие проблемы и требует от нас больших ограничений. Коронавирус под названием COVID-19 особенно опасен для пожилых людей и людей с предыдущими заболеваниями. Поэтому мы просим вас соблюдать требования земельных и федеральных органов власти. Это лучший способ защитить себя от COVID-19.

Мы обращаемся к вам со следующими просьбами:

- Чтобы минимизировать для себя опасность заражения, вы по возможности не должны покидать свою квартиру.
- Попробуйте поддерживать социальные контакты по телефону или через интернет (например, с помощью интернет-телефонии по Скайпу или посредством таких мессенджеров, как Ватсап). Почта также продолжает доставлять письма и открытки.
- Если возможно, позвоните другим пожилым людям и узнайте, как у них дела. Сообщите им о перечисленных здесь службах, предлагающих помощь.
- Если вы плохо себя чувствуете, сначала позвоните своему врачу, прежде чем идти к нему.
- Старайтесь не ходить в аптеку, если это возможно. Если вам нужны лекарства, спросите соседей или членов семьи, могут ли они купить лекарства для вас.
- Воспользуйтесь услугами супермаркетов, членов семьи и / или соседей по доставке продуктов.
- Сократите физические контакты с другим лицами (особенно со сверстниками и внуками).
- Держитесь на расстоянии не менее 1,5 м от других людей, которые не проживают в вашем домохозяйстве
- Следите за соблюдением правил этикета при чихании и кашле и общих правил гигиены (которые также действуют в отношении обычных вирусов гриппа):
 - регулярное и тщательное мытье рук не менее 20 секунд
 - чихать не в ладонь, а в локтевой сгиб
 - как можно реже касаться своего лица
 - избегать рукопожатий
 - держаться подальше от больных
 - часто проветривать помещения
- **Не пускайте незнакомых лиц в вашу квартиру, если вы не можете проверить их благонадежность. Никогда не давайте незнакомым людям большие денежные суммы.**
- **Не медлите позвонить в полицию по телефону 110, если вы не уверены!**
- Пользуйтесь предлагаемой соседями помощью или перечисленными здесь услугами.

Вы боитесь заразиться?

- Тогда сначала свяжитесь с вашим семейным врачом, если это возможно, по телефону.
- В тех случаях, когда это невозможно, вы можете получить консультацию по телефону центральной горячей линии: **030 90 28 28 28**
- Поскольку центральная горячая линия в настоящее время часто перегружена, городские районы также организовали собственные горячие линии и адреса электронной почты. Граждане из соответствующих жилых районов могут обратиться туда по медицинским вопросам.

Районные горячие линии и адреса электронной почты (отчасти многоязычные):

- Treptow-Köpenick: ☎ **030 90297-4773**
- Steglitz-Zehlendorf: ☎ **030 90299-3670**
- Friedrichshain-Kreuzberg: ☎ **030 90298-8000**
- Spandau: ☎ **030 90279-4012, -4014, -4026**
- Pankow: ☎ **030 90295-3000**
- Mitte: ☎ **030 9018-41000**
- Tempelhof-Schöneberg: ☎ **030 9027-77351**
- Neukölln: ☎ **030 90239-4040**
- Marzahn-Hellersdorf: ☎ **030 90293-3629**
- Charlottenburg-Wilmersdorf: ☎ **030 9029-16662**
- Reinickendorf: ☎ **030 90294-5500**
- Lichtenberg: ☎ **030 90296-7240, -7242, -7510, -7511**

Список этих номеров телефонов и всех адресов электронной почты Вы найдёте по адресу: www.berlin.de/corona/hotline

Для людей, которые вследствие ограничений нуждаются в практической поддержке в повседневной жизни:

Берлинские службы мобильной помощи в настоящее время предлагают пожилым людям (в возрасте 60 лет и старше) совершать для них покупки. Однако обычное сопровождение возможно только в исключительных случаях. Отдельные службы с номерами телефонов вы найдете на сайте: www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de

Районные центры координации гражданской активности в связи с пандемией коронавируса

Для каждого района в настоящее время организуется координационный центр, где регистрируется, какая помощь нужна и какая помощь предлагается. В то же время координационные центры помогут ответить на такие вопросы, как: Что в настоящее время целесообразно? Что нужно? Чем я могу помочь? Контактные данные координационного центра в вашем районе вы можете найти по адресу: www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus

Телефонные звонки:

Если вы чувствуете себя одиноко или больше не знаете, как с этим справиться, не стесняйтесь воспользоваться услугами по телефону. Там вам помогут.

Посещение волонтерами:

Службы по организации посещений волонтерами в настоящее время перешли на оказание поддержки по телефону или по электронной почте и переписке. Здесь вы найдете общительных волонтеров для совместных бесед. www.berlin-besucht.de/freiwillige-besuchsdienste

Телефон горячей линии для оказания помощи по месту жительства через сайт nebenan.de: 0800 866 55 44

Вы нуждаетесь в помощи или поддержке соседей, например, при совершении покупок, по уходу за домашними животными или по хозяйству? Звоните по номеру **0800 866 55 44**, и там подыщут для вас надёжных людей в вашем районе. Если у вас есть доступ в интернет, вы также можете воспользоваться веб-сайтом www.nebenan.de/corona.

Контактные центры PflegeEngagement:

консультации и контактное посредничество для лиц, нуждающихся в уходе, и ухаживающих за ними родственников по вопросам ухода, помощи по месту жительства и (в настоящее время по телефону) выездных услуг. **Контакт по телефону 030 890 285 36**

Телефон пастырского попечения:

030 403 665 885 (с 8 до 18 час.)
Берлинская служба экстренного пастырского попечения организовала совместно с телефонной службой Церковного душепопечительства и Службой душепопечительства в больницах телефон пастырского попечения во время коронавирусного кризиса.

Silbernetz – сообща против одиночества в старости: 0800 470 80 90 (с 8 до 22 час., бесплатный телефон)
Пожилые люди (старше 60 лет), которым не с кем поговорить, найдут в Silbernetz внимательного собеседника и поддержку.

Мальтийская служба „Время поговорить“: 030 348 003 269
Те, кто был бы рад звонку сотрудников Мальтийской службы,

могут зарегистрироваться по телефону (или по электронной почте Redezeit.Berlin@malteser.org).

Телефон мусульманского душепопечительства (работает круглосуточно): **030 443 509 821**

Русскоязычный телефон пастырского попечения (работает круглосуточно): **030 440 308 454** (по желанию анонимно и конфиденциально)

Консультационные услуги для людей, нуждающихся в уходе, и ухаживающих за ними родственников:

Уход в экстренных ситуациях – консультационный пункт и бюро и жалоб при конфликтах и насилии при уходе за пожилыми людьми (в настоящее время пн.-пт.: с 10.00 до 16.00 час., сб. с 10.00 до 14.00 час.):
030 69 59 89 89

Дополнительные рекомендации для людей, нуждающихся в уходе, и ухаживающих за ними родственников в связи с пандемией коронавируса можно найти по следующей ссылке:

www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/coronavirus

Консультационные центры по уходу - консультации по уходу за пожилыми людьми: 0800 59 500 59 (пн.-пт. с 9.00 до 18.00 час., бесплатный телефон)
(по желанию анонимно и конфиденциально)

Информация о пандемии коронавируса в интернете:

- Актуальная информация о коронавирусе: www.berlin.de/corona
- Информация о коронавирусе и помощи по месту жительства: www.berlin.de/buergeraktiv
- Информация о коронавирусе и об уходе: www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/coronavirus
- Культурные мероприятия: www.berlin.de/kultur-und-tickets/livestreams