

## Gesundheitsinformationen zur Corona Krise – Praxis Michaela Plica

Informationen und praktischer Ablauf in der Praxis.

Sehr geehrte Patienten,

sicherlich haben Sie sich schon intensiv über die aktuelle Lage zur Infektion mit dem Corona Virus informiert. Sammeln Sie Fakten, aber bleiben Sie dabei bitte ruhig!

Händewaschen, Abstand halten, den täglichen Aktionsradius klein halten und andere, hilfsbedürftige Menschen im Alltag unterstützen: diese Verhaltensweisen sind Ihnen sicherlich bekannt.

### **Wir sind für Sie da: persönlich und telefonisch!**

In unserer Praxis werden alle Desinfektions- und Hygienemaßnahmen strikt eingehalten. Jeder der die Praxis betritt wird gebeten sofort die Hände zu desinfizieren. Wenn Patienten unspezifische Erkrankungssymptome haben, werden diese gebeten die Praxis nicht zu betreten und sich primär telefonisch mit uns in Verbindung zu setzen, um eine adäquate Beratung und Entscheidungshilfe zum weiteren Vorgehen zu erhalten.

Während der Behandlungen und bei Gesprächen trägt das ganze Team Mundschutz.

Namhafte Virologen in der ganzen Welt sind vernetzt und forschen intensiv an einer raschen Therapiemöglichkeit, sowie auch an einer Impfung. Das macht berechtigte Hoffnungen.

Es gibt bei jeder Infektion, wie auch beim Corona Virus sehr unterschiedliche Krankheitsverläufe.

Bitte vergessen Sie nicht, dass es ganz entscheidend auf die Kompetenz und Stärke des individuellen Immunsystems ankommt, auf welches das Virus trifft. Patienten mit Vorerkrankungen, wie Lungenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes sollten im Moment besonders vorsichtig sein und sich keinen Gefahren aussetzen.

In meiner ganzen Praxisarbeit geht es schon immer darum die Regulations- und Selbstheilungskräfte anzuregen und damit auch das Immunsystem zu stärken. Bitte vergessen Sie nicht, dass „das heilende Prinzip in jedem Menschen wohnt“ (Hildegard von Bingen).

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichenden Schlaf. Bewegen Sie sich an der frischen Luft, mit Abstand zu anderen Menschen. Wenn Sie nicht ins Freie gehen können, dann lüften Sie mehrmals am Tag für ein paar Minuten die Wohnräume.

Für eine gezielte Unterstützung Ihres Immunsystems und des Stoffwechsels stehen bestimmte Präparate, Vitalstoffe und gezielte Infusionskonzepte zur Verfügung.

**Ihre Gesundheit ist Ihr höchstes Gut! Wir beraten Sie gerne!**

**Ihr Plica-med Praxisteam**

Anhang Informationen zu Teststationen in München:

Es gibt **vier Teststationen in der Landeshauptstadt:**

1. Eine Drive-In-Teststation auf dem Gelände der **Bayernkaserne**, die speziell für Personen installiert ist, die **vom Gesundheitsamt kontaktiert** werden und von dort einen Termin bekommen haben.

Termine für die Drive-In-Teststation in der Bayernkaserne vergibt das **Gesundheitsamt** an Personen, welche für die **Testung explizit zugelassen** sind. Personen ohne Termin werden vor Ort abgewiesen.

Die Drive-In-Testung auf dem Gelände der Bayernkaserne wird in Zusammenarbeit mit der AICHER GROUP GmbH & Co. KG umgesetzt. Für diejenigen, die keinen Pkw zur Verfügung haben, gibt es den **Fahrdienst**. Zwei **mobile Entnahmefahrzeuge** können Personen, die vom Referat für Gesundheit und Umwelt eine Anweisung zur Testung haben, aber nicht selbst mit dem Pkw zur Drive-In-Teststation kommen können, zu Hause aufsuchen und dort den Test durchführen.

2. Eine Drive-In-Station auf der **Theresienwiese** für Personen, die **ausschließlich über die KVB einen Termin** erhalten haben.

Die Drive-In-Testung ist ausschließlich für Personen bestimmt, bei denen ein **begründeter Verdacht auf eine Corona-Virusinfektion** besteht. Wer in einem Corona-Risikogebiet war und Symptome aufweist, ruft die **Bereitschaftsdienstnummer der KVB unter 116117** an. Dort wird dann abgeklärt, ob eine Testung nötig ist, und gegebenenfalls ein **Termin für die Corona-Teststation auf der Theresienwiese** vereinbart.

Die Abstrichentnahme auf der **Theresienwiese** wird von **Montag bis Sonntag von 8 bis 18 Uhr** durchgeführt. Die Testung in der **Heidemannstraße 50** ist ebenfalls **täglich von 13 bis 18 Uhr** besetzt. Pro Schicht sind eine Ärztin beziehungsweise ein Arzt, vier medizinische Assistentinnen oder Assistenten sowie eine Schichtführerin beziehungsweise Schichtführer im Einsatz, welche in Schutzkleidung den Abstrich für die Testung vornehmen. Für die **Abstrichentnahme muss das Auto nicht verlassen** werden. Lediglich das Fenster wird geöffnet.

**Die Stadt München hat zusätzlich ein Servicetelefon eingerichtet: 089/23396833**

3. Eine **Walk-through-Station am Topeninstitut** in der Georgenstraße der LMU München für die **Testung bestimmter Berufsgruppen** (Medizinisches Personal, Polizei und Feuerwehr).

4. In Schwabing hat eine weitre Münchner Drive-in- beziehungsweise Walk-through-Station für Tests auf das Coronavirus eröffnet.

- Sie steht ausschließlich Menschen in "systemrelevanten" Berufen zur Verfügung. Vorerst werden hauptsächlich Mitarbeiter des LMU-Klinikums getestet.
- Getestet wird, wer von seinem Betriebsarzt angemeldet wird - weil er zum Beispiel in Kontakt mit einem Erkrankten gekommen ist.

Michael Hölscher, der Direktor des LMU-Tropen-Instituts, sagt, eine flächendeckende Testung der gesamten Bevölkerung sei nicht sinnvoll: Ein heute negativ getesteter Bürger könne sich ja morgen schon irgendwo infizieren. Des Weiteren seien mittlerweile bereits zu viele Menschen infiziert, sodass eine Nachverfolgung des jeweiligen Infektionswegs keine medizinischen Erkenntnisse bringe. Und drittens: Eine negative Testung könne den Patienten vielleicht zur Sorglosigkeit verleiten - "ich bin ja gesund, also muss ich auch nicht mehr aufpassen".

Für alle Personen, die nicht vom Gesundheitsamt zur Testung aufgefordert werden, gilt generell weiterhin: Wenn Sie den **Verdacht** haben, dass Sie sich mit dem Coronavirus infiziert haben, gehen Sie, um die Gefahr einer Ansteckung zu minimieren, bitte **NICHT in die Arztpraxis**, sondern nehmen Sie bitte **umgehend telefonisch Kontakt** mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder dem **Kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116117** auf und besprechen Sie das weitere Vorgehen.

Aufgrund der **starken Auslastung der 116117 kann es zu Wartezeiten** kommen. Personen ohne Termin durch die KVB werden vor Ort abgewiesen.

Wenn Sie erfahren, dass sich eine Person mit dem Coronavirus infiziert hat, mit der Sie innerhalb der letzten 14 Tage in Kontakt standen, melden Sie sich bitte – unabhängig vom Auftreten von Symptomen – umgehend unter der E-Mail-Adresse [rgu.infektionsschutz@muenchen.de](mailto:rgu.infektionsschutz@muenchen.de) oder der **Telefonnummer 089/233-44740**, die täglich – auch am Wochenende – von 8 bis 18 Uhr erreichbar ist.

Mehr zur aktuellen Situation unter: [muenchen.de/corona](https://muenchen.de/corona)

Bei psychischen Problemen können Sie sich an den Psychiatrischen Krisendienst unter der unten angegebenen Nummer wenden:

<http://www.krisendienst-psychiatrie.de>

Kontakt. GESCHÄFTSSTELLE KRISENDIENST Psychiatrie. Plinganserstr. 33  
Psychiatrie 0180 / 655 3000\*. Soforthilfe bei seelischen Krisen München