

## Aus gegebenem Anlass ...



Die aktuelle Gesundheitssituation erfordert Besonnenheit. „Keine Panik“ heißt es überall. Doch das sagt sich so leicht. Krebspatienten, die im Moment aufgrund einer Therapie oder ähnlichem ein geschwächtes Immunsystem haben, gehören bezüglich des Corona-Virus zur Risikogruppe.

Was können Betroffene einer Krebserkrankung mit schwachen Abwehrkräften tun, um sich bestmöglich zu schützen?



Es gelten die allgemeinen Empfehlungen zur Minderung des Infektionsrisikos [1]:

- Vermeiden Sie größere Menschenansammlungen
- Verzichten Sie bei der Begrüßung auf das Händeschütteln
- Befolgen Sie die üblichen Hygieneregeln (Händewaschen über 30 Sekunden mit Wasser und Seife, in Ellenbeuge husten, in Taschentücher niesen)
- Wichtig ist auch sich über das Krankheitsbild zu informieren, damit Symptome frühzeitig erkannt und behandelt werden können

Auch unser Patiententag musste aus aktuellem Anlass leider abgesagt werden. Unser 9. Patiententag findet nun erst 2021 statt.

Außerdem möchten wir aus gegebenem Anlass auf unsere letzten [vier Blogbeiträge](#) zur Unterstützung der Abwehrkräfte hinweisen. Die dort genannten Empfehlungen gelten in diesen Tagen in besonderem Maß.



Auch unser Rat zum Selberkochen sollte derzeit berücksichtigt werden. Unterwegs, umgeben von einer Vielzahl von Leuten, oder an Orten, an denen viele Leute ein- und ausgehen (z.B. Fastfoodläden, Imbisse, Bäckereien), schnell etwas zu essen – möglicherweise gar mit ungewaschenen Händen –, ist sicher keine gute Idee. Genießen Sie stattdessen eine selbst zubereitete Mahlzeit und tanken Sie so Nährstoffe pur. Das unterstützt nicht nur die Abwehrkräfte optimal, sondern reduziert auch noch das Ansteckungsrisiko.

Bleiben Sie gesund!

Ihr TZM-Blogteam

## Quellen:

1. Robert Koch-Institut (RKI). *Informationen und Hilfestellungen für Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf*. 06.03.2020 09.03.2020]; Available from: [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogruppen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html).
-