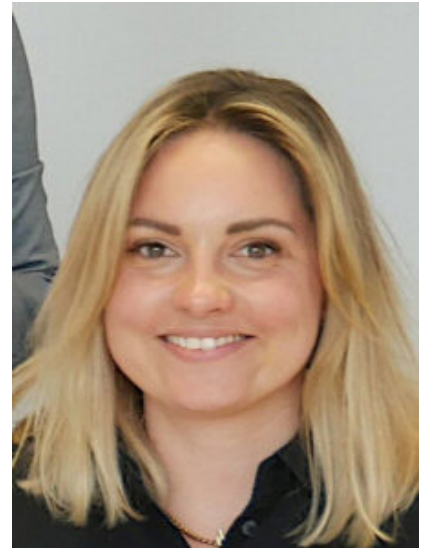


Sprechstunde mit der Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann im Bergkamener Rathaus



Alexandra Sehlmann.
Foto: Leonie Joost –
Kreis Unna

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslosen des „Mobilen Gesundheitskiosks“.

Hier schafft der Kreis Unna Abhilfe. Der Fachbereich Gesundheit des Kreises hat als wohnortnahe Dienstleistung den „Mobilen Gesundheitskiosk“ eingerichtet, um Menschen zu allen Fragen rund um das Thema Gesundheit zu beraten und bei der Suche nach geeigneten Gesundheitsdienstleistungen zu unterstützen. In regelmäßigen Sprechstunden vor Ort können Fragen zur Gesundheit unbürokratisch und kostenlos geklärt werden.

Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann bietet am kommenden

Dienstag, 15. August, von 14 bis 16 Uhr Beratungen mit Termin im Bergkamener Rathaus (6. OG. Raum 600) an (Terminvereinbarung unter: Fon 0 23 03 27-27 59).

Die eigenen Kompetenzen stärken

Hier wird unabhängig von der Krankenversicherung, mit Geduld und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann ist medizinisch ausgebildet. Sie geht auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten ein. Sie vermittelt an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.

Außerhalb von offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de und bei den jeweiligen Gesundheitslotsen. Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU

Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ endet am 31. August: Anmeldungen sind jetzt noch möglich



Endspurt bei der Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ im Kreis Unna: Jetzt noch das 20-Tage-Ziel komplett erradeln – auf dem Weg zur Arbeit oder im Homeoffice und im Aktionskalender bis zum 18. September dokumentieren. Es winken

hochwertige Preise. Foto: AOK/hfr.

Radfahren ist nicht erst seit der Corona-Pandemie ‚in‘. Viele Menschen auch aus dem Kreis Unna haben sich in diesem Jahr wieder an der Gemeinschaftsaktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ von AOK NordWest und dem Allgemeinem Deutschen Fahrradclub (ADFC) beteiligt und sind seit dem 1. Mai regelmäßig mit dem Fahrrad gefahren – zur Arbeit oder im Zusammenhang mit dem Homeoffice.

Das meist gute Sommerwetter hat dafür die besten Rahmenbedingungen geschaffen. Die Aktion endet am 31. August. „Bis dahin sollen alle Teilnehmenden an mindestens 20 Arbeitstagen im Zusammenhang mit ihrem Job geradelt sein und einfach die Tage in den Aktionskalender erfassen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock. Bei angenehmen Temperaturen steigt im Sommer die Lust auf das Radfahren.

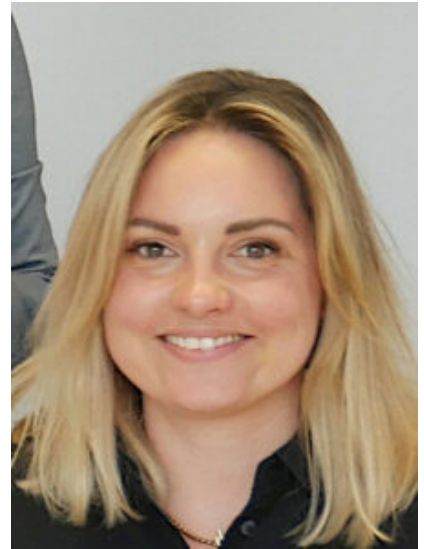
Die Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) und der AOK kommt dann gerade recht. Sie ist für viele Menschen im Kreis Unna mittlerweile ein fester Termin im Kalender und das seit mehr als zwei Jahrzehnten. Vom 1. Mai bis zum 31. August gilt es, an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Fahrrad als Verkehrsmittel zur Arbeit zu fahren. Selbst Einsteiger können das vorgegebene Ziel im Aktionszeitraum gut schaffen. Pendler, die das Rad bis zur Bus- oder Bahnhaltestelle nutzen, können sich auch an der Aktion beteiligen. Mit bis zu vier Kollegen ist sogar eine Anmeldung als Team möglich. Auch wer im Homeoffice arbeitet, kann das Radfahren in den Alltag integrieren und an der Aktion teilnehmen. Es können dann einfach ‚Fitness-Fahrten‘ in den Online-Aktionskalender eingetragen werden und kommen in die Wertung. „Für viele im Homeoffice Tätige ist das Fahrradfahren eine Konstante im Alltag geworden. Und ein probates Mittel für die körperliche Fitness, die sich auch positiv bei der Arbeit auswirkt“, so Kock. Die Aktions-Bedingung, die es zu erfüllen gilt, ist einfach: Wer

an mindestens 20 Tagen im Aktionszeitraum mit dem Rad zur Arbeit oder im Zusammenhang mit dem Homeoffice gefahren ist, sollte seinen ausgefüllten Aktionskalender nach dem Aktionsende

bis spätestens 18. September online erfassen. „Wir alle wissen, dass uns Bewegung guttut. Schon eine halbe Stunde Radfahren am Tag fördert nicht nur die persönliche Fitness, es stärkt das Immunsystem, die Muskulatur und senkt das Risiko, an Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken. Wer regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit fährt, führt quasi nebenbei sein eigenes Präventionsprogramm durch“, sagt Kock.

Unter allen Teilnehmern werden E-Bikes, hochwertiges Fahrradzubehör und Fahrradversicherungen verlost, die alle von Drittfirmen zur Verfügung gestellt wurden. Weitere Infos und den Online-Aktionskalender gibt es unter www.mitdem-rad-zur-arbeit.de.

**Sprechstunde mit der
Gesundheitslotsin Alexandra
Sehlmann im Bergkamener
Rathaus**



Alexandra Sehlmann.
Foto: Leonie Joost –
Kreis Unna

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslosen des „Mobilen Gesundheitskiosks“.

Hier schafft der Kreis Unna Abhilfe. Der Fachbereich Gesundheit des Kreises hat als wohnortnahe Dienstleistung den „Mobilen Gesundheitskiosk“ eingerichtet, um Menschen zu allen Fragen rund um das Thema Gesundheit zu beraten und bei der Suche nach geeigneten Gesundheitsdienstleistungen zu unterstützen. In regelmäßigen Sprechstunden vor Ort können Fragen zur Gesundheit unbürokratisch und kostenlos geklärt werden.

Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann bietet am kommenden Dienstag, 1. August, von 10 bis 12 Uhr Beratungen mit Termin im Bergkamener Rathaus (6. OG. Raum 600) an (Terminvereinbarung unter: Fon 0 23 03 27-27 59).

Die eigenen Kompetenzen stärken

Hier wird unabhängig von der Krankenversicherung, mit Geduld und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann ist medizinisch ausgebildet. Sie geht auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten

ein. Sie vermittelt an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.

Außerhalb von offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de und bei den jeweiligen Gesundheitslotsen. Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU

Vergiftungen im heimischen Garten: Kinder und Haustiere im Kreis Unna sind gefährdet



Achtung: Von außen ist es ihnen nicht anzusehen, aber einige heimische Gartenpflanzen sind giftig und können somit lebensgefährlich sein – Kinder und Haustiere sind dabei besonders gefährdet. Foto: AOK/hfr.

In den Gärten im Kreis Unna wird jetzt wieder ausgesät, gepflanzt, gezupft und gemäht. Die Gartensaison läuft mit den steigenden Temperaturen auf Hochtouren. Doch Achtung: Von außen ist es ihnen nicht anzusehen, aber einige heimische Gartenpflanzen sind giftig und können somit lebensgefährlich sein – vor allem für Kinder und Haustiere. So rechnet der Giftnotruf Bonn in diesem Jahr mit fast 7.700 Beratungen bei Vergiftungen oder Vergiftungsverdachtsfällen mit Pflanzen. „Wir appellieren deshalb an alle Menschen aus dem Kreis Unna, sich vor dem Bepflanzen der heimischen Beete unbedingt darüber zu informieren, welche Pflanzen und Sträucher giftig sind und somit Gesundheitsgefahren auslösen können. Das gilt ebenfalls für Zimmerpflanzen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Wenn es um das Thema Giftpflanzen geht, denken viele Menschen

zuerst an außergewöhnliche Pflanzen in den Tropen. Jedoch gibt es in Bau- und Gartenfachmärkten eine große Anzahl an giftigen Pflanzen, die den heimischen Garten oder die Wohnung schmücken können. Viele dieser Pflanzen sind hübsch anzusehen und werden deshalb häufig gekauft.

Wer die Bepflanzung seines Gartens plant oder Grünpflanzen in den eigenen Wohnbereich integrieren möchte, sollte zunächst überlegen, von wem der Garten genutzt werden soll. Sind es ausschließlich Erwachsene, ist die Anpflanzung von Giftpflanzen eher unproblematisch. Wenn jedoch Kinder oder Haustiere zum Haushalt gehören und somit den Garten nutzen oder in der Wohnung mit Zimmerpflanzen in Kontakt kommen könnten, dann bieten diese Pflanzen ein Gefahrenpotenzial.

Die Gefahr, die von Giftpflanzen ausgeht, ist oftmals schwer zu konkretisieren. Der Wirkstoffgehalt kann innerhalb der gleichen Art, von einer Pflanze zur nächsten, stark schwanken. Es kann also sein, dass beispielsweise eine Goldregen-Pflanze im eigenen Garten weitaus giftiger ist als im Nachbargarten.

Wichtig ist auch, dass jeder Mensch anders auf das Gift reagiert und die Pflanzen nicht für jeden Menschen gleich giftig sind. Grundsätzlich ist auch das Risiko einer Vergiftung bei Kindern und Tieren größer als bei Erwachsenen, da sie die Gefahr nicht erahnen können und von den schönen Blüten oder saftigen Früchten der Pflanzen angelockt werden.

Die zehn gefährlichsten Giftpflanzen im Garten sind: Eibe, Eisenhut, Engelstropfpete, Herbstzeitlose, Blauregen, Oleander, Thuja, Buchsbaum, Narzisse, und Tollkirsche. Natürlich gibt es darüber hinaus noch eine große Anzahl weiterer Giftpflanzen für Menschen, die in vielen Gärten und Wohnbereichen zu finden sind. Deshalb ist es ratsam, sich bei Ungewissheit im Gartenfachmarkt zu informieren, bevor eine neue Pflanzenart den Weg in den eigenen Haushalt findet. Außerdem ist es immer ratsam, bei der Bepflanzung Gartenhandschuhe zu tragen. Bei der Gartenarbeit kann es schnell durch eine rostige

Gartenschere, Dornen am Rosenstock oder Holzsplitter am Gartenzaun zu Verletzungen kommen. In der Erde lauern Krankheitserreger wie das Bakterium *Clostridium tetani*, das dann in die Wunde eindringen und die gefährliche Infektionskrankheit Tetanus (Wundstarrkrampf) auslösen kann. „Bevor die Hobbygärtner im Kreis Unna mit dem Werkeln im Garten beginnen, sollten sie unbedingt hausärztlich prüfen lassen, ob ein ausreichender Impfschutz gegen Wundstarrkrampf (Tetanus) besteht“, rät Kock.

Kinder und Haustiere sind besonders gefährdet, wenn giftige Pflanzen im Haushalt oder im Garten vorhanden sind. Da hilft auch keine Tetanus-Impfung. Im Falle einer Vergiftung gilt: Ruhe bewahren, Pflanzenteile aus dem Mund entfernen, Wasser trinken (Kinder ein bis zwei Gläser Wasser, Erwachsene zwei bis drei Gläser, nicht mehr), Pflanzenteile zur Bestimmung aufheben, kein Erbrechen auslösen und sofort den Notruf 112 wählen. Auch die Expertinnen und Experten der Informationszentrale gegen Vergiftungen am Eltern-Kind-Zentrum des Universitäts-Klinikum Bonn (Giftnotruf Bonn) helfen rund um die Uhr kostenfrei unter der Rufnummer 0228-19240. Für das Jahr 2023 rechnet der Giftnotruf Bonn mit insgesamt 55.000 Beratungen. Davon entfallen alleine auf den Bereich ‚giftige Pflanzen‘ ungefähr 7.700 Beratungen.

Weitere Informationen zu giftigen Gartenpflanzen unter www.gizbonn.de oder beim Deutschen Allergie- und Asthmabund unter www.daab.de.

Gründung **einer** **neuen**

Selbsthilfegruppe: Post-Vac-Syndrom- Nebenwirkungen/Impfschaden

Für Menschen, die durch die Covid-19 Impfung langandauernde Impfnebenwirkungen bzw. Schädigungen davongetragen haben, bietet sich im Gesundheitshaus in Unna die Möglichkeit, sich mit anderen Corona Impfgeschädigten in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen.

Die Symptome von Long Covid/Post Covid ähneln denen der Post-Vac-Syndrom-Nebenwirkungen. Daher ist es sowohl für Betroffene als auch für Ärzte nicht immer einfach, diese Symptome entsprechend zu diagnostizieren.

Betroffene berichten von Kopfschmerzen bzw. Kopfdruck bei Belastung, Schwindel, hohem Blutdruck, Gliederschmerzen, Nervenschäden, einer veränderten Wahrnehmung, Schlafstörungen, permanenter Anspannung, Multisystemischem Entzündungssyndrom, Bain Fog (Gehirnnebel), Fatigue-Syndrom.

Gegenseitige Unterstützung

In der Öffentlichkeit hat das Post-Vac-Syndrom noch wenig Beachtung gefunden und die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen. Daher finden Betroffene bisher wenig Beachtung, um mit ihren Belangen gehört zu werden. Die Suche nach Fachleuten und Fachkliniken ist für sie sehr mühsam und mit langen Wartezeiten verbunden.

Die Selbsthilfegruppe soll helfen, sich über medizinische, behördliche, rechtliche, psycho-soziale Hilfsmöglichkeiten zu informieren und sich gegenseitig zu unterstützen.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35, melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, erreichbar per Fon

0 23 03 27 28 – 29 oder E-Mail selbsthilfe@kreis-unna.de.
Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.
PK | PKU

Info-Angebot der Erziehungsberatungsstelle: AD(H)S bei Kindern und Jugendlichen



Andrea Brinkmann.

Aufgrund der großen Nachfrage bietet die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Städte Bergkamen und Kamen in Kooperation mit dem Förderverein der Beratungsstelle jetzt ein weiteres AD(H)S-Elterncoaching in Präsenz an und lädt Eltern und andere Erziehende von Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S am Mittwoch, den 26. April 2023 um 18:30 Uhr zu einer ca. zweistündigen, kostenlosen Informationsveranstaltung zum Thema AD(H)S ein. Diese findet in den Räumlichkeiten der

Beratungsstelle in Bergkamen, Zentrumstraße 22, statt.

Die Psychologin und ausgewiesene Expertin für die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) Andrea Brinkmann beleuchtet wichtige Hinweise zur Symptomatik sowie ihre Auswirkungen für die Betroffenen und ihr Umfeld, skizziert hilfreiche Tipps zu den sich daraus ergebenden Herausforderungen im Alltag und stellt sich den Fragen der Teilnehmenden.

AD(H)S ist eine häufige Störung, die sich oft schon im Kindesalter bemerkbar macht und sich auf die Konzentration, das Verhalten und die soziale Interaktion auswirken kann. Der Informationsabend bietet eine hervorragende Gelegenheit, um Fragen zu stellen und sich mit anderen Eltern und Teilnehmenden auszutauschen. Der Eintritt ist frei und alle Interessierten sind herzlich willkommen. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme an einem Elterncoaching, welches in der darauffolgenden Woche starten wird.

Es wird um Anmeldung unter beratungsstelle@helimail.de oder telefonisch unter 02307-68678 gebeten.

Auf einen Blick:

Zielgruppe: Eltern und Erziehende von Kindern mit AD(H)S

Wann: 26.04.2023 von 18:30 bis ca. 20:30 Uhr

Wo: Räume der Beratungsstelle,

Zentrumstraße 22, 59192 Bergkamen

Anmeldung: Per Email: beratungsstelle@helimail.de
oder telefonisch: 02307-6 86 78

Stadt Bergkamen wirbt für Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ – der Gesundheit und der Umwelt zuliebe:



Werben für die Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ (v. l.): Bürgermeister Bernd Schäfer, Bergkamens Radbeauftragter Norman Raupach und Wolfgang Heese von der AOK NordWest.

Am 1. Mai starten die AOK NordWest und der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“, an der sich auch die Stadt Bergkamen beteiligt. Bürgermeister Bernd Schäfer ruft deshalb alle Beschäftigten – insbesondere

natürlich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung – dazu auf, in der Zeit bis zum 31. August das Auto stehen zu lassen und möglichst oft mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. Diesem Appell schließen sich Wolfgang Heese von der AOK NordWest und Dr. Andreas Abels, 1. Vorsitzender des ADFC-Kreisverbandes, an.

Fit bleiben, die Kondition stärken und die Umwelt schonen – das waren schon immer ehrenwerte Ziele. In Zeiten hoher Energiekosten zahlt es sich jetzt noch mehr aus, das Fahrrad für den täglichen Weg zur Arbeit zu nutzen. Ob als Einzelperson oder im Team – Ziel ist es zunächst, im Aktionszeitraum vom 1. Mai bis 31. August 2023 an mindestens 20 Arbeitstagen in die Pedale zu treten. Wer mitmacht, kann sicher sein, in keinen Stau zu geraten, die Umwelt zu schonen und zusätzlich etwas für die Gesundheit zu tun.

„Das Fahrrad ist klimafreundlich und daher als Verkehrsmittel angesagt wie nie“, ist Bernd Schäfer zuversichtlich, mit der Aktion noch mehr Menschen und weitere Arbeitgeber für das Radfahren zu begeistern. Wer mitmachen möchte, findet alle erforderlichen Informationen im Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de. Als zusätzliche Motivation zeichnet die AOK diejenigen Teams, die am meisten Kilometer mit dem Rad zurücklegen, mit attraktiven Gewinnen aus. Die Stadtverwaltung vergibt darüber hinaus weitere Preise in unterschiedlichen Kategorien.

Online-Kurs des Klinikums Westfalen: Erste Hilfe für

Säuglinge und Kleinkinder

Einen Online-Kurs Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder bietet das Klinikum Westfalen am Mittwoch, 22. März, von 18.30 bis 21 Uhr an.

Wer Kinder hat oder betreut, der weiß, dass der Bewegungsdrang und das Temperament oft kaum zu zügeln sind. Zu wissen, was im Fall der Fälle zu tun ist, kann enorm beruhigen. In diesem Online-Kurs werden wertvolle Informationen zur Ersten Hilfe vermittelt. Themen sind beispielsweise Bewusstseinsstörungen, Bewusstlosigkeit, Atemnot, Kruppanfälle, Fieberkrampf, Vergiftungen, allergische Reaktionen, Verbrennungen und Verbrühungen. Außerdem erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Wissenswertes zur Wiederbelebung von Säuglingen und Kleinkindern.

Die Gebühren betragen 15 Euro pro Person. Anmeldung und weitere Information montags bis freitags von 8 bis 14 Uhr unter Tel.: 0231 922-1252 oder per E-Mail an elternschule@klinikum-westfalen.de

Vortrag bei der Selbsthilfe „Sauerstoffliga“: Atmung und Inhalation bei Lungenerkrankungen

Für Menschen mit einer Lungenerkrankung ist das Leben oftmals nicht leicht – man kann oft nicht durchatmen. Deshalb wird beim nächsten Treffen der Selbsthilfegruppe „Sauerstoffliga“ für Menschen mit einer Lungenerkrankung, eine Atemtrainerin

über richtiges Inhalieren und Atmung informieren. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 1. März, um 16.30 Uhr in dem Seminarraum der Reha Kamen, Nordstraße 34, statt.

Durch den Vortrag soll das richtige Atmen erleichtert werden. Teilnehmer können zum Thema Fragen stellen und weitere Informationen erhalten. Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfegruppe. Alle Menschen mit einer Lungenerkrankung sind herzlich dazu eingeladen an dem Termin teilzunehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für weitere Fragen können sich Interessenten bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35, melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Fon 0 23 03 27-28 29, E-Mail: selbsthilfe@kreis-unna.de . Alle Informationen werden vertraulich behandelt. PK | PKU

Corona-Quarantäne gibt es nicht mehr: Kreis Unna verschickt keine SMS-Info mehr

Der Fachbereich Gesundheit des Kreises Unna stellt den SMS Versand zur Corona-Quarantäneinfo ein. Fast genau vor einem Jahr hat der Kreis Unna das SMS Verfahren zur schnellen Übermittlung von Informationen zur Corona-Quarantäne eingerichtet – mit Erfolg!

Etwa 195.000 SMS sind aus dem Gesundheitsamt versandt worden. Oft konnten die betroffenen Personen bereits am Tag ihres

positiven Testergebnis erreicht werden. Am 1. Februar endet die Quarantänepflicht in NRW – so hat es das Land NRW beschlossen: Personen, die an COVID erkrankt sind, müssen sich nicht mehr in Quarantäne begeben.

Quarantäne Ende

Für Personen, die sich aktuell noch in Quarantäne befunden haben, endet diese ebenfalls mit Ablauf des Januars – sie werden am heutigen 1. Februar darüber per SMS informiert. Es sind die letzten Quarantäne Infos, die das Gesundheitsamt auf diesem Weg verlassen. Die Info: Die Regeln haben sich geändert, die Quarantäne ist beendet. PK | PKU

Corona: Ab 1. Februar gibt es keine Sonderregelungen für Schulen

Das Ministerium für Schule und Bildung hat am Mittwoch die Schulen in Nordrhein-Westfalen über den weiteren Umgang mit Corona informiert. Hintergrund ist, dass die auch für den Schulbereich wichtigen Corona-Verordnungen des Gesundheitsministeriums zum 31. Januar 2023 auslaufen.

Schul- und Bildungsministerin Dorothee Feller hob den engen Abstimmungsprozess innerhalb der Landesregierung hervor und erklärte: „Mit unserem Handlungskonzept Corona sind die Schulen gut durch den Herbst und den Winter gekommen. Die Erfahrungen der vergangenen Wochen und Monate haben gezeigt, dass die Menschen in unserem Land und vor allem auch in unseren Schulen sehr verantwortungsvoll handeln. Das abnehmende Infektionsgeschehen und der hohe Immunisierungsgrad der Bevölkerung und damit auch bei Lehrkräften, Schülerinnen

und Schüler machen es nun möglich, dass wir an unseren Schulen einen großen Schritt hin zu einer gelebten Normalität gehen.“

Die Corona-Test-und-Quarantäneverordnung wird mit dem 31. Januar 2023 ersatzlos entfallen. Die Corona-Schutzverordnung wird mit nur noch wenigen Vorschriften fortgeführt. Für den Schulbereich wird es keine Sonderregelungen mehr geben. Bis zum 31. Januar 2023 gilt das Handlungskonzept Corona unverändert fort. Ab dem 1. Februar 2023 sind folgende Punkte von besonderer Bedeutung:

Testungen

Mit dem Wegfall der Corona-Test- und-Quarantäne-Verordnung entfällt ab dem 1. Februar 2023 die bisherige fünftägige Isolationspflicht. Ferner entfällt zu diesem Zeitpunkt die rechtliche Grundlage für anlassbezogene Testungen in der Schule. In der Folge endet auch die regelmäßige monatliche Ausgabe von fünf Selbsttests pro Monat. Übergangsweise besteht für die Schulen die Möglichkeit, Selbsttests in reduziertem Umfang über das bekannte Bestellportal zu bestellen. An den Schulen vorhandene Restbestände können auch danach noch auf Nachfrage und anlassbezogen an Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer und das weitere schulische Personal ausgegeben werden.

Masken

In Schulen kann weiterhin freiwillig zum Eigenschutz oder zum Schutz anderer eine Maske getragen werden. Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler bzw. deren Eltern entscheiden eigenverantwortlich.

Nach dem Wegfall der Isolationspflicht wird jedoch positiv getesteten Personen **dringend empfohlen**, für einen Zeitraum von fünf Tagen in Innenräumen außerhalb der eigenen Häuslichkeit mindestens eine medizinische Maske (sog. OP-Maske) zu tragen (Paragraph 3 Absatz 3 Corona-Schutzverordnung in der ab dem 1. Februar 2023 geltenden Fassung). Die allgemeine Empfehlung zum

Tagen einer Maske wird aufgehoben.

Im Krankheitsfall

Es gilt selbstverständlich weiterhin der Grundsatz: **Wer krank ist, sollte nicht die Schule besuchen.** Das gilt für alle am Schulleben Beteiligten. Eltern entschuldigen, wie bisher auch, ihre Kinder vom Schulbesuch.

Atteste

Nur bei begründeten Zweifeln, ob Unterricht aus gesundheitlichen Gründen versäumt wird, kann die Schule von den Eltern ein ärztliches Attest verlangen (§ 43 Absatz 2 Schulgesetz). Dies hat das Ministerium für Schule und Bildung erst kürzlich noch einmal klargestellt.

Hygiene

An den Schulen gelten die allgemeingültigen Hygieneregeln (Infektionsschutz | Bildungsportal NRW (schulministerium.nrw)). Die bewährte Husten- und Nies-Etikette, regelmäßiges Händewaschen und -desinfektion sowie regelmäßiges Lüften entsprechend der jeweils aktuellen Hinweise gehören zu einem normalen Schulalltag (Lüftung, Raumluftfiltergeräte und CO₂-Messgeräte | Bildungsportal NRW (schulministerium.nrw)).

Abschließend erklärte Schul- und Bildungsministerin Feller: „Mein Dank richtet sich an alle, die am Schulleben beteiligt sind. Die Pandemie hat Ihnen und uns allen in den vergangenen Monaten und Jahren außerordentlich viel abverlangt. Die Landesregierung wird ihren Teil dazu beitragen, dass dieser lang ersehnte Schritt zur Normalität gelingt und so gut wie möglich abgesichert wird. Natürlich werden wir das Infektionsgeschehen weiter aufmerksam beobachten und bei Bedarf unseren Schulen entsprechende Unterstützung und Handlungsempfehlungen geben.“

Weitere Informationen finden Sie
hier: <https://www.schulministerium.nrw/schulbetrieb-und-corona>