NR. 8 Dezember 2021

NEWSLETTER

Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V.

zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de

CORONA | WICHTIGE INFOS ZUM IMPFEN (MEHRSPRACHIG)

LESERBRIEF

Wie macht man ein gesundes Kind psychisch krank?

Ganz einfach - Sie lassen die Kinder im Hier und Jetzt aufwachsen. Jawohl! Im Wirrwarr der Pandemie kann man als Eltern fast schon stolz darauf sein, wie brav die gegenwärtige Generation ihre Jugend am PC vergeudet und geduldig auf Erlaubnis wartet das eigene Leben wieder weiterleben zu dürfen. Viele Aktivitäten, die Spaß machen, mussten unbedingt verboten werden. Schulfahrten, Ausflüge oder gar Skilager werden total überschätzt. Die junge Generation und ihr soziales Leben tragen doch Mitschuld an der Pandemie! Sie sind schuld an der geschrumpften Anzahl der Intensivbetten und an der großen Menge alter, ungeimpfter Menschen, die jetzt so leiden müssen! Sie tragen auch eine beträchtlichste Schuld an dem Pflegekräftemangel. Im Hinblick darauf ist 2 G ja auch das Mindeste, was die Politik der Jugend zumuten kann. Zusperren sollte man diese kleinen Menschen mit milden Symptomverläufen aber großem Gefährdungspotential für andere!

Und wenn unsere Kinder an Folgen der 2 G oder 2 G+ leiden sollten, dann kämpfen wir doch dafür, dass endlich mehr Stellen für Kinder- und Jugendpsychotherapeuten geschaffen werden. Na, klar! Die sollten schon mit jemandem über die Folgen des „nicht leben Dürfens" sprechen. Wir als Eltern oder Großeltern fühlen uns damit vollkommen überfordert. Wozu auch? Wir wollen unser Leben leben!
(Aus dem Leserbrief)

Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V.:

Nehmt die vulnerablen Gruppen in die Pflicht, korrigiert die Fehler im Gesundheitssektor und lasst den Familien bei der Entscheidung für oder gegen eine Impfung der Kinder eine echte Wahl.

Wir sind gegen eine allgemeine Impfpflicht

MEHR ZUM ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG E.V.:

Das Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V. ist ein seit 2017 eingetragener Verein. Wir unterstützen durch unsere Arbeit das öffentliche Gesundheitswesen, die öffentliche Gesundheitspflege sowie die Volksbildung. Wir richten uns insbesondere, aber nicht ausschließlich, an Menschen in schwierigen Lebenslagen. Wir stärken Selbstverantwortung, Gesundheitskompetenz und Entscheidungsfähigkeit einzelner. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe.

Unser Angebot richtet sich an alle Bevölkerungsgruppen, unabhängig von ethnischer Herkunft, religiöser und nicht religiöser Orientierung, sexueller Identität, Weltanschauung und sozialer Herkunft.

INFOBLATT

ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG Nürnberg e.V.

zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de

NÜRNBERG

Unabhängige kostenlose Patientenberatung in Russisch: am 16.12.21 und am 23.12.21, von 15-17 Uhr unter **0911- 800 995 36**

In Deutsch: am 17.12.21 von 11-14 Uhr unter **0911- 893 751 68**

Fragen und Antworten zur Impfung

Вакцинация в вопросах и ответах

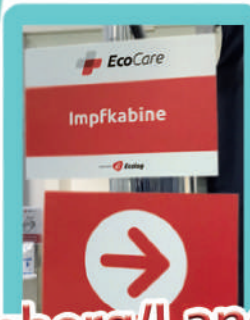
Informationen in anderen Sprachen

Warum brauche ich eine Auffrischungsimpfung?

Studien belegen, dass der Schutz durch die Impfung nach einer Weile nachlässt – ganz besonders bei Hochbetagten und bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren Schutz auffrischen. In den meisten Fällen ist die Auffrischungsimpfung frühestens nach fünf Monaten nötig. Wenn Sie Ihre Erstimpfung mit Johnson & Johnson erhalten haben, sollten Sie sich nach vier Wochen Ihre Auffrischungsimpfung holen. Die Auffrischungsimpfung wirkt wie ein Booster auf das Immunsystem. Deshalb wird sie auch Booster-impfung genannt. Die Stiko empfiehlt die Auffrischungs-impfung allen Personen über 18 Jahren.

Drohen Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen können nie ganz ausgeschlossen werden, auch bei etablierten Impfstoffen nicht. Wichtig ist es, diese zu kennen. Denn nur dann ist es möglich zu entscheiden, für welche Personengruppen der Impfstoff unbedenklich ist und für wen der Nutzen größer ist als die Risiken. Genau das herauszufinden, ist die zentrale Aufgabe im Prüf- und Zulassungsverfahren. Auch nach der Zulassung wird ein neuer Impfstoff beobachtet. Wenn Sie sich gegen Corona impfen lassen wollen, werden Sie vor der Impfung von einem Arzt oder einer Ärztin über mögliche Nebenwirkungen aufgeklärt.



Wie funktionieren mRNA-Impfstoffe?

mRNA-Impfstoffe enthalten Genabschnitte des Corona-Virus in Form von mRNA. Das "m" steht dabei für messenger (Bote), mRNA wird deshalb auch als Boten-RNA bezeichnet. Durch diese mRNA werden nach der Impfung in den Körperzellen Proteine hergestellt. Diese sorgen dafür, dass das Immunsystem gezielt Antikörper gegen SARS-CoV-2 bildet und die zelluläre Abwehr gegen SARS-CoV-2-infizierte Zellen anregt. Auf diese Weise wird eine Immun-reaktion erzeugt. Zu den mRNA-Impfstoffen zählen Cominarty von Biontech und Spikevax von Moderna. Die Stiko empfiehlt, für die Auffrischungsimpfung einen mRNA-Impfstoff zu verwenden, unabhängig davon, welcher Impfstoff zuvor verwendet wurde.

Impftermin in Nürnberg/Langwasser

Lasst euch Impfen!

10. Januar 2022 von 09-18 Uhr

Adresse:
Glogauer Str. 50
90473 Nürnberg

Ort: **Gemeinschaftshaus Langwasser**

Nur nach vorheriger Anmeldung!

Telefon: **0911- 893 751 68** (Deutsch)
17.12.21 von 11 bis 14 Uhr

Telefon: **0911- 800 995 36** (Russisch)
16.12.21 und 23.12.21 von 15 bis 17 Uhr

ZGN-Gutschein: Resilienztraining, (3 Übungseinheiten, je 90 Min.), Frühjahr 22.

INFOBLATT

ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG Nürnberg e.V.

zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de

NÜRNBERG

Независимая консультация пациентов на русском языке:
16.12.21 и 23.12.21, с 15 по 17 ч.
по телефону: **0911- 800 995 36**

In Deutsch: am 17.12.21
von 11-14 Uhr unter
0911- 893 751 68

Fragen und Antworten zur Impfung

Вакцинация в вопросах и ответах

+++ Impftermin in Nürnberg
Gemeinschaftshaus Langwasser:
10.01.2022

Nur nach vorheriger Anmeldung!
Kontakt-Email:
gesundheitszentrum-nbg@web.de

Why do I need a booster shot?

Studies reveal that vaccine-produced protection decreases over time - especially for elderly and immunocompromised people. That is why it is important that you consider getting a booster shot. In most cases the booster vaccination is required five months after the last jab at the earliest. If you have initially received a Johnson & Johnson vaccine, your booster vaccination should take place four weeks later. The Standing Committee on Vaccination (Stiko) recommends a COVID-19 booster shot for everyone 18 years and older.

Зачем нужна ревакцинация?

Наблюдения показали, что защита, обеспечиваемая вакцинацией, со временем снижается, особенно у людей в преклонном возрасте и у лиц с ослабленным иммунитетом. Поэтому так важно обновить защиту. В большинстве случаев повторная вакцинация требуется не ранее, чем через пять месяцев после последней прививки. Если Вы прошли первичную вакцинацию препаратом Johnson & Johnson, ревакцинацию следует провести уже через 4 недели. STIKO рекомендует ревакцинацию всем людям старше 18 лет.

Pourquoi ai-je besoin d'une vaccination de rappel?

Les études montrent que l'immunité conférée par le vaccin diminue au fil du temps (en particulier chez les personnes âgées ou immunodéprimées), d'où la nécessité de renforcer votre niveau de protection. En général, le rappel vaccinatoire doit avoir lieu au plus tôt 5 mois après la dernière injection. Pour une première vaccination avec Johnson & Johnson, l'intervalle de rappel est de 4 semaines. La commission vaccinale allemande (Stiko) recommande la vaccination de rappel à toutes les personnes de 18 ans et plus.

QR-Code scannen & online weiterlesen

Lasst euch impfen!

Ponte la vacuna! Faites-vous vacciner!
Kérlek oltsd be! Παρακαλώ εμβολιαστείτε!
Зробіть щеплення! Daj sa zaočkovať!
Vă rog să vă vaccinați! Вакцинишите се!
Вакцина алыңыз! Zaszczepić się!
Cijepite se! Сделайте прививку!

Baidminutes GmbH, Mehrsprachige Kommunikationshilfe für Corona-Impfung
support.anamnesis@aidminutes.com

RKI - Informationsmaterial zum Impfen - Aufklärungsmerkblatt zur COVID-19-Impfung mit mRNA-Impfstoff
(https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html)

Informationen zur Corona-Impfung in anderen Sprachen

Coronavirus – other languages - Stadtportal Nürnberg(https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/coronainfo_other_languages.html)

Corona: Informationen zur Impfung - Stadtportal Nürnberg (https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/corona_impfung.html)

Corona-Hilfe Hotline

Die Stadt hat eine Hotline für ehrenamtliche Hilfsangebote eingerichtet. Sie wird von der Stadt und verschiedenen Organisationen betreut. Wenn Sie selbst Hilfe brauchen oder Ältere und Hilfesuchende unterstützen möchten, können Sie sich telefonisch oder per E-Mail an die Hotline wenden.
Telefon: **09 11 / 2 31-23 44**

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
10 bis 16 Uhr

Corona: Nachbarschaftshilfe - Stadtportal Nürnberg
(https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/nachbarschaftshilfe_corona.html)

Notfälle und dringende medizinische Hilfe

Feuerwehr und Rettungsdienst: **112**
Krankentransport: **19 222**
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: **116 117**

Hilfe für Familien, Kinder und Jugendliche

Die Telefon-Hotline der Stadt unter der Rufnummer **09 11 / 2 31-33 33** ist rund um die Uhr erreichbar. Hier sind auch Hinweise zu gefährdeten Kindern und Jugendlichen möglich.

Jugendliche ohne und mit Migrationshintergrund, die Unterstützung suchen, können eine Textnachricht schicken. Danach wird gemeinsam einen Termin zum Telefonieren oder Videochatten vereinbart.

Kontakt der Jugendlots/-innen:
0159 / 06 37 71 85 oder
0159 / 06 17 58 45

Corona: Hilfen in Krisensituationen - Stadtportal Nürnberg
(https://www.nuernberg.de/internet/stadtportal/nachbarschaftshilfe_corona.html)

UND ZU GUTER LETZT

Vielleicht kennen auch Sie in Ihrem persönlichen Umfeld Menschen, die sich gerne für eine unabhängige Patientenberatung einsetzen. Wir würden uns freuen, noch mehr Förderer und ehrenamtlich Engagierte zu finden, um gemeinsam unsere Vereinsbasis sowie Angebote zu verstärken.

Wenn Sie keinen Newsletter mehr erhalten möchten, benutzen Sie bitte die Antwort-Funktion Ihres E-Mail-Programmes. Wir werden Ihre Adresse in unserem Verteiler identifizieren und löschen.

Wir wünschen Ihnen/Euch eine besinnliche, lichtvolle und frohe Weihnachtszeit. Im kommenden Jahr mögen Sie/Euch Zufriedenheit, Frohsinn, Gesundheit und viel Zuversicht begleiten. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung in 2021!

"***Die Adventszeit ist eine Zeit, in der man Zeit hat, darüber nachzudenken, wofür es sich lohnt, sich Zeit zu nehmen.***" ***(Gudrun Kropp)***

Mit freundlichen Grüßen

Ihr ZGN

www.zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de

Mediapartner: **InterKultur Wissensmagazin RESONANZ**
www.resonanz-info.de