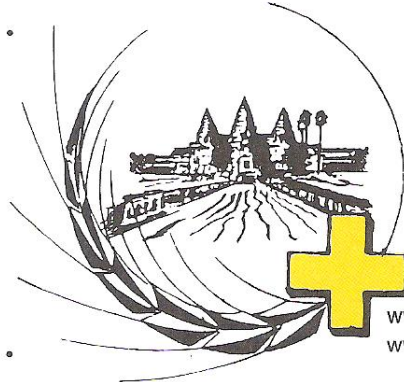


Deutsch-Kambodschanische Gesellschaft e.V.

សមាគមដេ-អាល្លឺម៉ង់

Sitz:
HEUBACH/WÜRTT.

DKG · Adlerstraße 7/1 · 73540 Heubach



DKG
Adlerstraße 7/1
D - 73540 Heubach
Tel. 071 73/929050
Fax: 071 73/4586
House.of.Peace@t-online.de
www.friedenshaus-kambodscha.org
www.house-of-peace.org

März 2020

Geschätzte Spenderinnen und Spender,
liebe Patinnen und Paten,
liebe Mitglieder, liebe FreundInnen des kambodschanischen Volkes,

in der Zeit von 12.02.20 bis 9.3.20 war ich in meiner Heimat Kambodscha und habe die Waisenkinder und Halbwaisen in unserem "Friedenshaus" besucht und die Geschenke der Paten(eltern) verteilt.

Seit 10.03.20 bin ich wieder in Deutschland und sehr froh, dass ich vor der Proklamation der Pandemie am 11.3.20 durch die WHO zuhause sein konnte. Heute bin ich überrascht, wie ein Virus eine moderne Gesellschaft lahm gelegt hat.

Da mir verschiedene PatInnen und SpenderInnen Fragen bezüglich der Corona-Pandemie gestellt haben, möchte ich nachfolgend einige Informationen weitergeben:

Die wichtigsten Symptome, die bei einer Infektion durch das Corona-Virus auftreten können, sind:

1. Fieber
2. trockener Husten
3. Atemnot
4. Muskelschmerzen
5. Müdigkeit und Abgeschlagenheit
6. seltener Auswurf, Kopfschmerzen, Bluthusten, Durchfall

Erst wenn Sie diese Symptome haben, sollten Sie einen Test durchführen lassen. Bitte verwechseln Sie nicht die durch das Corona-Virus ausgelösten Symptome mit einer normalen Erkältung!

Zur Erhaltung Ihrer Gesundheit sollten Sie bis zum Abklingen der Corona-Pandemie folgende Maßnahmen treffen:

1. Kontakte zu Menschen außerhalb Ihrer Familie bzw. Ihres direkten Haushalts auf das absolut Nötigste reduzieren
2. Kontakte zu Risikogruppen (u.a. Herzkrankte, Lungenkrankte, Diabetiker, Menschen über 50 Jahre, Menschen mit geschwächtem Immunsystem und Krebskrankte) außerhalb Ihres Haushalts komplett vermeiden, um sie zu schützen

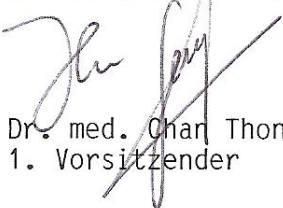
Sie sollten sich so verhalten, als wären Sie Teil einer Risikogruppe, wenn Sie mit jemanden zusammenleben oder jemanden pflegen, den das Virus besonders bedroht, weil wir während der Pandemie eine Einheit sind und es wahrscheinlich zusammen bekommen.

3. An keinen Veranstaltungen, Großveranstaltungen, Festen, Messen usw. teilnehmen!
4. Meetings o.ä. per Telefon oder per Video-Chat oder WhatsApp oder anderweitig virtuell durchführen
5. bei wirklich notwendigen, nicht verschiebbaren Treffen mit Menschen einen Sicherheitsabstand von 2 Metern einhalten
6. Körperkontakt (Umarmung, Händeschütteln...) außerhalb Ihres Haushalts bzw. Risikokollektivs vermeiden
7. nach jedem physischen Kontakt mit Menschen und nach dem Anfassen von Einkaufswagen, Auto, U-Bahn, Bus usw. schnellstmöglich konsequent 20 Sekunden lang gründlich die Hände mit Seife waschen
8. regelmäßig Ihr Handy reinigen
9. möglichst wenig ins Gesicht (besonders nicht an den Mund, die Nase oder die Augen) fassen
10. bei relevanten Symptomen telefonisch Kontakt zu der für Ihre Region zuständigen Stelle (z.B. DRK oder Klinik) im Zweifelsfall 116117 (in der EU einheitlich) anrufen oder +41 584630000 in der Schweiz
11. Panik oder Gleichgültigkeit in Ihrem Umfeld durch Aufklärung entgegen treten
12. Nach meinen langjährigen Erfahrungen können Sie Ihr Immunsystem stärken durch:
 - a) Vitamin C bis 2g pro Tag oder Zitrusfrüchte
 - b) Selen Tabletten
 - c) Zink Tabletten
 - d) Vitamin B complete
 - e) längeren Schlaf (ab 22.00 Uhr)
 - f) meine persönliche Empfehlung: frischen Ingwer in Scheiben mit Honig als Tee kochen oder mit Schwarzem Tee
 - g) meiden Sie Zugluft oder Klimaanlage
 - h) nur warme Getränke trinken

Nun wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie auch im Namen der Waisenkinder und Halbwaisen in unserem Friedenshaus Gesundheit und allen Menschen in der Welt einen baldigen Sieg über das Corona-Virus.

Möge die Welt von Morgen eine Welt mit weniger Gier, Hass, Umweltzerstörung und Krieg, stattdessen mit mehr Liebe, Mitgefühl und Frieden werden!

Mit herzlichem Gruß



Dr. med. Chan Thong Sérey
1. Vorsitzender