



Stadt Chur

# Gemeinsam gegen Corona

Information für die Churerinnen und Churer



[www.coronachur.ch](http://www.coronachur.ch)

Hotline: 081 254 53 99



CoronaStabChur

Bitte bleiben Sie gesund.

Jetzt erst recht - auf uns kommt es an!

Ich schütze  
dich und mich





Chur, im November 2020

An alle Einwohnerinnen und Einwohner  
der Stadt Chur

## **Liebe Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Chur**

Im Leben ist bekanntlich nichts selbstverständlich. Dies hat uns das Coronavirus dieses Jahr deutlich vor Augen geführt. Die erste Welle haben wir als Gesellschaft im Kanton Graubünden und in der Stadt Chur bestmöglich gemeistert. Die Fallzahlen sind verhältnismässig tief geblieben. Gemeinsam ist es uns gelungen, die Ausbreitung des Virus einzudämmen. Gemeinsam waren wir erfolgreich. Der Corona Stab der Stadt Chur hat sich deshalb nach den Lockerungen mehr und mehr zurückgezogen.

Nun zeichnet sich seit einiger Zeit wieder eine neue Situation ab; die Infektionszahlen sind auf eine besorgniserregende Höhe angestiegen und es besteht grosse Unsicherheit, ob die vom Bund getroffenen Massnahmen Wirkung zeigen oder ob noch weitere und verschärfere Verfügungen folgen. Die Pandemie hat bereits im März 2020 viel Kraft, Durchhaltevermögen und Energie gekostet. Die zweite Welle des Coronavirus stellt uns erneut vor Herausforderungen, sei es innerhalb der Familie, im Job oder auch im gesundheitlichen Bereich. Auch in dieser zweiten Welle setzen wir alles daran, dass unsere Stadt die wiederum schwierige Situation bestmöglich meistert.

Dem Corona Stab der Stadt Chur ist es ein Anliegen, die Churerinnen und Churer über bestehende Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Zudem hat die Stadt Chur eine eigene Hotline für Hilfe zu Corona-spezifischen Fragen eingerichtet. Sie ist erreichbar unter der Nummer 081 254 53 99. Wir hoffen, dass Sie keine Hilfe benötigen, aber falls doch, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre helfen können. Gemeinsam schaffen wir auch die zweite Welle. Also bleiben wir dran – und machen wir alle mit.

Tragen Sie Sorge zu sich und Ihren Mitmenschen und bleiben Sie bitte gesund.

Der Stadtrat von Chur

Urs Marti, Stadtpräsident

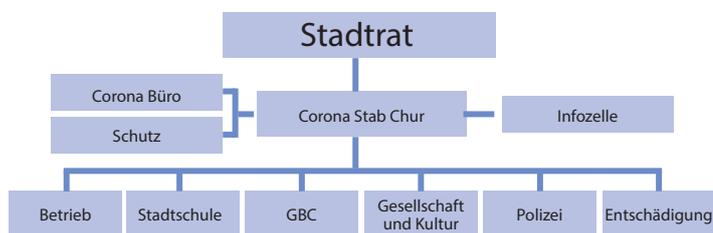
Tom Leibundgut, Stadtrat

Patrik Degiacomi, Stadtrat

# Der Corona Stab der Stadt Chur

Der Corona Stab wurde im Frühling als Krisenorganisation zur Bewältigung von Herausforderungen, die im Zusammenhang mit Corona an unsere Stadt herangetreten sind, ins

Leben gerufen. Nun, mit der zweite Welle, wurde der Corona Stab wieder aktiviert. Dies mit schlankeren Strukturen, aber mit den bisherigen bewährten Kräften. Der Stab setzt sich aus dem Stadtrat und städtischen Mitarbeitenden aus verschiedenen Abteilungen zusammen. Gleichzeitig bleiben die normalen städtischen Dienst-



stellen in ihren Funktionen bestehen und sind somit auch weiterhin für Sie direkt erreichbar – die Telefonnummern der Dienststellen finden Sie auf [www.chur.ch](http://www.chur.ch).

## Corona-Hotline

Zusätzlich steht Ihnen neu unsere **Corona-Hotline 081 254 53 99** während den Büroöffnungszeiten (Mo-Fr 08.00 - 12.00 und 13.30 - 17.00 Uhr) für wichtige Corona-Infos zur Verfügung. Die Hotline leitet Sie ab Band direkt zu der gewünschten Kontaktstelle weiter und kann Ihnen bei folgenden Anliegen behilflich sein:

- Polizei (Veranstaltungen, Gastronomie oder Ordnungsdienst)
- Soziales, Schule und Familie
- Wirtschaft (Gewerbe)
- Lieferdienst für Risikopersonen

Für Fragen zur Gesundheit in Zusammenhang mit Corona (Quarantäne/Isolation) wenden Sie sich bitte an die kantonalen Stellen, Kontakte finden sie auf [www.gr.ch/corona](http://www.gr.ch/corona) oder telefonisch über 081 257 88 10.

Weiter informieren wir Sie wieder regelmässig über unsere bestehenden Social-Media-Kanäle Twitter und Facebook sowie auf unserer Webseite [www.coronachur.ch](http://www.coronachur.ch).



## Fremdsprachen

Das BAG stellt Plakate, Videos und Anleitungen in verschiedenen Sprachen zur Verfügung. Unter nachfolgendem Link oder QR Code finden Sie neben Informationen in den vier Landessprachen auch Sprachen wie:

- |               |                               |             |
|---------------|-------------------------------|-------------|
| • Albanisch   | • Polnisch                    | • Spanisch  |
| • Amharisch   | • Portugiesisch               | • Tamilisch |
| • Arabisch    | • Rumänisch                   | • Tibetisch |
| • Farsi       | • Russisch                    | • Tigrinya  |
| • Georgisch   | • Serbisch/Kroatisch/Bosnisch | • Türkisch  |
| • Kurmandschi | • Slowakisch                  | • Ungarisch |
| • Mandarin    | • Somalisch                   |             |

Corona-Information in fremder Sprache?  
Corona information in other languages?  
Informazioni corona in diverse lingue?



# Bitte bleiben Sie gesund

Die Symptome einer herkömmlichen Grippe und die von Corona sind sehr ähnlich und basieren auf Viren. Unser Immunsystem kann Viren abwehren. Deswegen hier ein paar Tipps zur Stärkung des Immunsystems:

- nährstoffreiche Ernährung mit saisonalem Gemüse und vielen Früchten
- genügend trinken ist sehr wichtig
- Vitamin C - am besten Gemüse/Früchte
- viel Bewegung an der frischen Luft
- sportliche Betätigung
- genügend Schlaf
- positive Gedanken
- pflanzliche vorbeugende Heilmittel wie Kräuter oder Echinacea



## Vorgehen bei Krankheitssymptomen



Es ist wichtig, dass möglichst alle Ansteckungen mit dem neuen Coronavirus erkannt werden. Deswegen empfehlen wir auch bei leichten Symptomen einen Test. Wenn Sie sich krank fühlen oder Sie einzelne Symptome haben, die auf das neue Coronavirus hindeuten, dann gehen Sie nach dem Ablauf unten vor. Dieses Vorgehen gilt ebenfalls für Ihr Kind über 12 Jahren.

- 1. Kontaktreduktion:** Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie alle Kontakte zu anderen Personen.
- 2. Testempfehlung:** Machen Sie den Corona-Check (<https://check.bag-coronavirus.ch>). Sie erhalten am Ende des Checks eine Empfehlung. Wenn Sie sich testen lassen sollen, erhalten Sie Informationen zum weiteren Vorgehen. Sie können auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt anrufen und das Vorgehen besprechen.
  - ☞ Wenn kein Test empfohlen wird: Nehmen Sie Ihre Beschwerden und Symptome auch ernst, wenn sie vermutlich nicht mit dem neuen Coronavirus in Zusammenhang stehen. Rufen Sie bei Bedarf Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Bleiben Sie bis 24 Stunden nach Abklingen der Symptome zu Hause. Dies empfehlen wir auch bei anderen Atemwegserkrankungen oder bei der Grippe. Falls bei Ihnen erneut Symptome auftreten, empfehlen wir Ihnen den Coronavirus-Check zu wiederholen.
- 3. Testen:** Lassen Sie sich testen, wenn der Coronavirus-Check oder Ihre Ärztin/Ihr Arzt dies empfiehlt. Testkosten werden vom Bund übernommen, wenn die Testkriterien des BAG erfüllt sind.
- 4. Bis zum Testergebnis:** Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie alle Kontakte zu anderen Personen bis das Testergebnis vorliegt.

Das Vorgehen bei einem positiven Ergebnis finden Sie auf dem Schema am Ende der Broschüre.

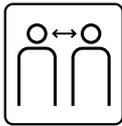
# Wichtiges im Überblick

## AHA-REGEL für gesunde Churer/Innen



### A

**Abstand** halten:  
Mindestens 1.5 m,  
Ansammlungen ver-  
meiden.



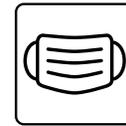
### H

**Hygiene** beachten:  
Gründlich Hände-  
waschen mit Seife;  
in Taschentuch oder  
Armbeuge  
husten und  
niesen.



### A

**Atemwege** schützen:  
Mit Einweg- oder ge-  
eigneter Stoffmaske.



## Wertvolles nicht verspielen.



Stadt Chur **Jetzt erst recht** 



### SwissCovid App

Die Stadt Chur empfiehlt, die SwissCovid App des Bundes zu installieren. Die App ist ein taugliches Mittel, um Übertragungsketten zu unterbrechen.



### Hauslieferdienst ChurPlus

Sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sein, das Wichtigste einzukaufen, steht Ihnen ChurPlus mit einem kostenlosen, raschen und unkomplizierten Lieferdienst zur Verfügung. Tel. 081 254 50 54, [www.churplus.ch](http://www.churplus.ch).

## Wir halten uns an die Corona-Regeln

## Jetzt erst recht - auf uns kommt es an!

**Ich schütze  
dich und mich**



# Unterstützungsangebote für Churerinnen und Churer



## Fragen bezüglich Ihrer Gesundheit

### Bundesamt für Gesundheit

Alle Informationen zum neuen Coronavirus, inkl. aktueller Zahlen.

Infoline: 058 463 00 00 / [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

### Coronavirus Check

Dieser Check schafft Klarheit, ob sich jemand testen lassen soll.

<https://check.bag-coronavirus.ch/screening>



## Fragen zu psychischer Gesundheit

### Psychiatrische Dienste Graubünden

Krisenintervention Erwachsene, 24h Hotline.

Telefon 058 225 20 00; [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

### Psychiatrische Dienste Graubünden

Krisenintervention Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Telefon 058 225 19 19

Montag bis Freitag: 08.00 – 12.00 / 13.30 – 17.00 Uhr  
[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

### Notruf Pro Juventute

Telefonberatung für Kinder und Jugendliche. Kostenlos und anonym. Telefon 147

### Notfallnummern Dienstärzte des Kantons GR

<https://www.buendneraerzteverein.ch/de/patienten/notfallnummern.htm>

### Kampagne „Wie geht es Dir“

Informationen, Adressen und Impulse zu psychischer Gesundheit. <https://www.wie-gehts-dir.ch/>

### Pro Mente Sana Beratung

Beratung zu psychosozialen und juristischen Themen. Kostenlos und anonym, für Betroffene und deren Angehörige.

Telefon: 0848 800 858

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

### Dureschnufe

Plattform für psychische Gesundheit um das neue Coronavirus. Infos zu Themen wie:

Ängste und Sorgen, Familie, Homeoffice, Isolation

und Einsamkeit, Probleme zuhause, Finanzielle Sorgen, Medienflut, Solidarität, Sucht usw.

<http://www.dureschnufe.ch>

### Dargebotene Hand

Anonyme Beratung zu jedem Thema.

Telefon: 143



## Kirchliche Angebote

### Seelsorge Reformierte Kirche Chur

<https://chur-reformiert.ch/kontakt/pfarrpersonen/>

### Seelsorge Katholische Kirche Chur

Telefon: 081 286 70 80

<http://www.kathkgchur.ch/sites/kirchgemeinde/seelsorgeteam.html>



## Opferhilfe

Sind Sie oder Ihre nächsten Angehörigen Opfer einer Straftat? Wurden Sie durch ein Drittverschulden in einen Unfall verwickelt? Die Opferhilfe Graubünden berät und unterstützt gewaltbetroffene Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche. Wir beraten kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Sie können sich auch an uns wenden, wenn Sie keine Strafanzeige gemacht haben.

Kostenlos und vertraulich: 081 257 31 50  
[opferhilfe@soa.gr.ch](mailto:opferhilfe@soa.gr.ch)



## Fragen zu Finanzen / Job

### Regionaler Sozialdienst

Das Sozialamt (SOA) stellt Leistungen sicher, welche die soziale und berufliche Integration sowie die gesellschaftliche Teilhabe und Existenz verschiedener Personen unterstützen.

Regionaler Sozialdienst Chur/Plessur/Imboden

Loëstrasse 14/16, 7001 Chur

Telefon: 081 257 26 67, [rsd.chur@soa.gr.ch](mailto:rsd.chur@soa.gr.ch)

### Beratungszentrum

Das Beratungszentrum berät u.a. zu Themen: Arbeit und Beruf, Familien- und übriges Recht, Finanzen und Budget, Konkubinatsberatung und Alimente.



Beratungszentrum  
Gürtelstrasse 24  
7000 Chur  
Telefon: 081 284 80 77  
info@beratungszentrum-gr.ch



## Fragen zu Wohnen, Umwelt, Soziales

Kindernotbetreuung der Stadt Chur  
Montag bis Freitag  
von 8.00 Uhr bis 12 Uhr / 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
Telefon 081 254 41 11, kinder-notbetreuung@chur.ch

## Einkaufshilfe

Unterstützung für Risikopersonen, Leute in Quarantäne oder Isolation.  
ChurPlus, Gäuggelistrasse 10, 7000 Chur  
www.chur-plus.ch, Tel.: 081 868 84 44  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 08:30 - 17:00 Uhr

## Rotes Kreuz

Dienstleistungen: Hütedienste, Fahrdienste, Pflege von Angehörigen und Familien mit Kindern, Kinderbetreuung zu Hause, Babysitter-Vermittlung.  
Telefon: 081 258 45 84  
<https://www.srk-gr.ch/dienstleistungen>

## Pro Senectute

Beratungen, Unterstützung und Angebote für betagte Personen.  
Tel. 081 300 35 35, <https://gr.prosenectute.ch/>

## CURVITA

Verein für pflegende Angehörige, mit Kontakt- und Adressdatenbank von Unterstützungs- und Entlassungsdiensten.  
Telefon: 079 130 26 99, <https://www.curvita.ch/>



## Diverses

## Chur hilft Chur

Nachbarschaftshilfe von Churer für Churer.  
<https://churhilftchur.ch/>

## MobileSport

Komplette Bewegungsprogramme für Zeiten von Homeschooling und Homeoffice.  
<https://www.mobilesport.ch/aktuell/bewegungstipps-taegliches-programm-fuer-jedes-alter/>



## Allgemeine Informationen

### Corona Hotline der Stadt Chur

Ab sofort ist die Corona-Hotline der Stadt Chur wieder in Betrieb. Bei Corona-spezifischen Fragen sind Mitarbeitende der Stadt Chur in den Bereichen Polizei, Soziales, Schule und Familie sowie Wirtschaft von Montag bis Freitag, von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr für Sie erreichbar.  
Telefon 081 254 53 99  
Website Corona Chur  
Webseite der Stadt mit aktuellen Informationen rund um das Virus, für Privatpersonen und Betriebe.  
[www.coronachur.ch](http://www.coronachur.ch)

### find-help GR

Schnell und einfach Beratungs- und Unterstützungsangebote im Kanton Graubünden finden.  
[www.find-help.gr.ch](http://www.find-help.gr.ch)



## Psychologische Erste Hilfe des Kantons Graubünden

Psychologische Erste Hilfe im Kanton Graubünden ist ab sofort unter der Nummer +41 81 254 16 36 erreichbar (Betriebszeiten: täglich 9 bis 17 Uhr). Die „Helpline Graubünden ist eine erste Anlaufstelle für Personen in Notsituationen im Zusammenhang mit der Pandemie COVID-19.

Sollten Sie bei diesen Angeboten keine Hilfe gefunden haben, wenden Sie sich an unsere Hotline.

Halten Sie Abstand, meiden Sie Menschenansammlungen, setzen Sie die Hygieneempfehlungen um. Aber vor allem - bleiben Sie bitte gesund.

# Immunsystem stärken - Schwache schützen

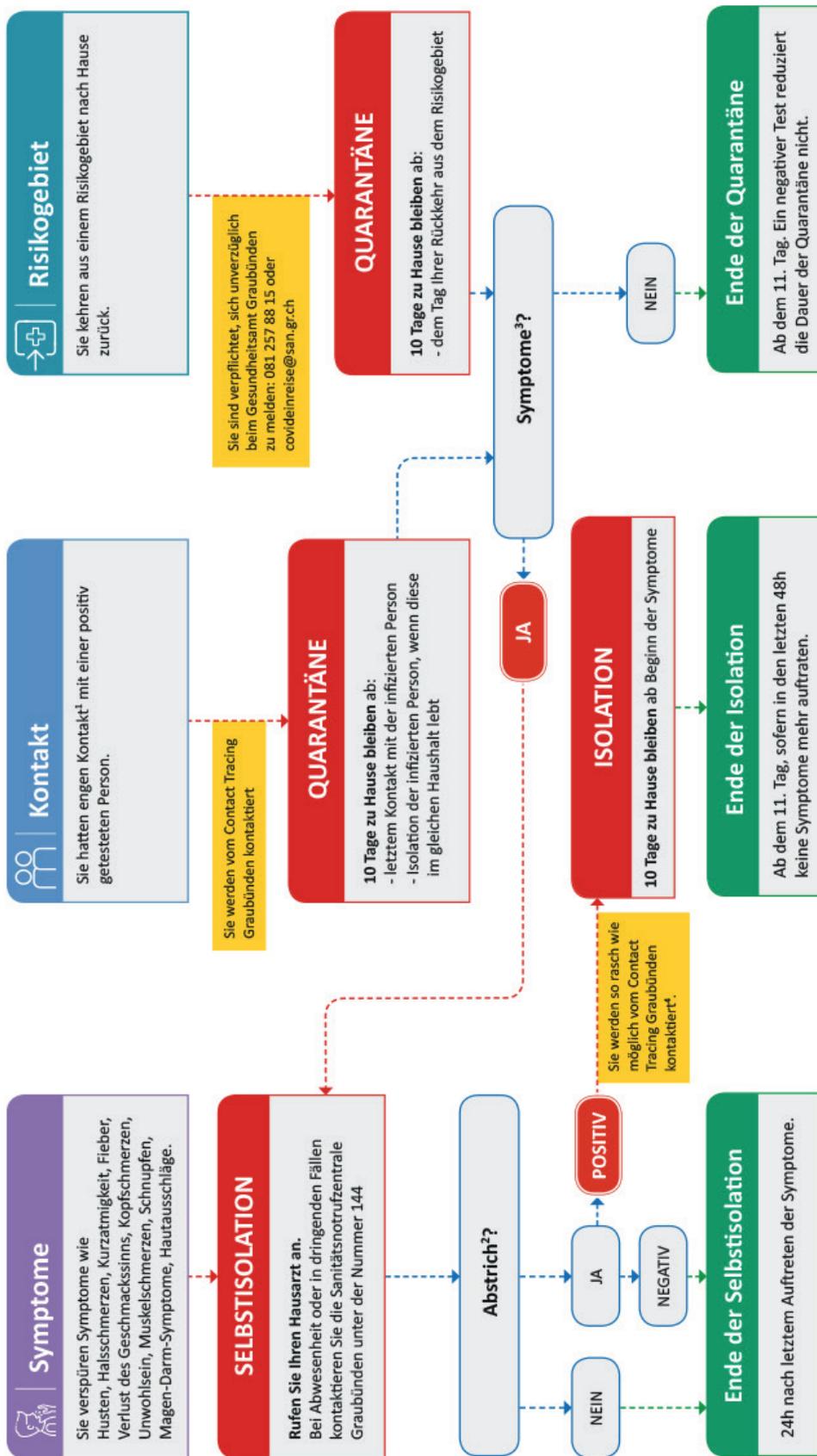
## Jetzt erst recht - auf uns kommt es an!

Ich schütze  
dich und mich



# QUARANTÄNE UND ISOLATION

Wie läuft das ab?



1. Enger Kontakt heisst, dass Sie Kontakt hatten mit weniger als 1.5m Abstand und ohne Schutz (z.B. Trennwand oder beide Personen tragen eine Schutzmaske).

2. Der Arzt entscheidet, ob ein Abstrich erforderlich ist.

3. Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Verlust des Geschmackssinns, Kopfschmerzen, Unwohlsein, Muskelschmerzen, Schnupfen, Magen-Darm-Symptome, Hautausschläge.

4. Falls Sie nicht innerhalb von 48 Stunden kontaktiert werden, melden Sie sich bitte beim Covid Care Team Graubünden: 081 257 88 10 (Mo bis Sa 8:00 - 12:30 und 13:30 - 17:00, So 10:00 - 17:00) oder covidcare@san.gr.ch.



Gesundheitsamt  
Uffizi da sanadad  
Ufficio dell'igiene pubblica