Nr. 04/2020
April 2020
Zugestellt durch
Post.at

Puppinger Gemeindezeitung
Zwischeninfo

Schau auf dich, schau auf mich!

Masken nützen und Leben schützen!

Die Gemeinde Pupping unterstützt gemeinsam mit der Gesunden-Gemeinde-Pupping und dem Seniorenbund Pupping diese Aktion und stellt **pro Haushalt 1 Gratis-Baumwollmaske** zur Verfügung.
Diese ist bei 60 Grad waschbar und wiederverwendbar.
Ein herzliches Dankeschön gilt hier vor allem **Anne Marie Gründlinger** für die liebevolle Herstellung der Baumwollmasken.

Anmeldungen unter buergermeister@pupping.ooe.gv.at oder telefonisch am Gemeindeamt unter 07272 - 2331 von Montag – Freitag in der Zeit von 08:00 – 12:00 Uhr.

Foto: Bgm. Mario Hermüller, Anne Marie Gründlinger
© privat

Zustellung „Gelbe Säcke" für Risikogruppen

Auf Grund der „COVID 19" Pandemie und der damit verbundenen Ausgangsbeschränkungen hat sich die Gemeinde Pupping dazu entschlossen, allen Bürgerinnen und Bürgern der Gemeinde Pupping, die der Risikogruppe angehören, bei Bedarf eine Rolle des „Gelben Sackes" frei Haus zuzustellen.

Sollten Sie Bedarf an dieser Zustellung haben, bitten wir um telefonische Anmeldung am Gemeindeamt unter der Telefonnummer 07272-2331 von Montag bis Freitag jeweils in der Zeit von 08:00 – 12:00 Uhr.

Heizkostenzuschuss

Die Beantragung des Heizkostenzuschusses für 2019/20 wurde vom Land OÖ bis 29. Mai 2020 verlängert!

Formulare stehen unter www.pupping.at zum Download bereit oder können nach telefonischer Anfrage unter 07272-2331 gerne postalisch übermittelt werden.

Eintragungsverfahren für Volksbegehren

Aufgrund der stattgegebenen Entscheidungen des Bundesministers für Inneres können Stimmberechtigte gemäß § 6 Abs. 2 des Volksbegehrengesetzes 2018 im Zeitraum von 22.06.2020 - 29.06.2020 für folgende Volksbegehren ihre Zustimmung erklären:

- **„Asyl europagerecht umsetzten“**
- **„Smoke-JA“**
- **„Smoke-NEIN“**
- **„EURATOM-Ausstieg Österreichs“**
- **„Klimavolksbegehren“**

Für die Eintragung beim Volksbegehren bitte einen gültigen Lichtbildausweis mitbringen!

Stimmberechtigt ist, wer am letzten Tag des Eintragungszeitraumes das Wahlrecht zum Nationalrat besitzt (österreichische Staatsbürgerschaft, Vollendung des 16. Lebensjahres, kein Ausschluss vom Wahlrecht) und zum Stichtag 25. Mai 2020 in der Wählerevidenz einer Gemeinde eingetragen ist

Die Eintragung muss nicht auf einer Gemeinde erfolgen, sondern kann auch online unter www.bmi.gv.at/volksbegehren bis 29. Juni 2020, 20:00 Uhr getätigt werden.

Bitte beachten!
Personen, die bereits eine Unterstützungserklärung für ein Volksbegehren abgegeben haben, können für dieses Volksbegehren KEINE Eintragung mehr vornehmen, da eine getätigte Unterstützungserklärung bereits als gültige Eintragung zählt.

Am Gemeindeamt Pupping können zu nachstehend angeführten Zeiträumen Eintragungen vorgenommen werden:

Montag, 22. Juni 2020, von 08:00 - 20:00 Uhr
Dienstag, 23. Juni 2020, von 08:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch, 24. Juni 2020, von 08:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag, 25. Juni 2020, von 08:00 - 16:00 Uhr
Freitag, 26. Juni 2020, von 08:00 - 16:00 Uhr
Samstag, 27. Juni 2020, von 08:00 - 10:00 Uhr
Sonntag, 28. Juni 2020, geschlossen
Montag, 29. Juni 2020, von 08:00 - 20:00 Uhr

Wahlberechtigte Personen können eine Unterstützungserklärung persönlich, unter Vorlage eines amtlichen Lichtbildausweises, in einer beliebigen Gemeinde (keine Bindung an den Hauptwohnsitz), oder via Internet mittels qualifizierter elektronischer Signatur abgeben.
Das "Mitbringen" eines Unterstützungserklärung-Formulars zur Gemeinde ist nicht mehr vorgesehen. Das Formular für die Unterstützungserklärung und eine dazugehörige Bestätigung werden vor Ort automatisch als Papierausdrucke erstellt.

Informationen zur Elektronischen Signatur finden Sie unter https:// www.digitales.oesterreich.gv.at/die-buergerkarte.

Studenten aufgepasst!

Öffi-Semestertickets gelten in Oberösterreich bis Februar 2021

Aufgrund der Corona-Krise wurden die Hochschulen in Österreich nur wenige Tage nach Beginn des Sommersemesters geschlossen. Nun wurde von der österreichischen Bundesregierung bekannt gegeben, dass im Sommersemester 2020 kein regulärer Lehrbetrieb mehr stattfinden wird.

Studierende, die für das Sommersemester bereits eine OÖVV Semesterkarte erworben haben, werden daher das Semesterticket kaum bis überhaupt nicht nutzen können.
Aufgrund dieser außergewöhnlichen Situation wurde daher beschlossen, dass die Semesterkarte des OÖVV für das Sommersemester 2020 ohne zusätzliche Kosten bis einschließlich Februar 2021 gilt. Sollte das Studium beendet worden sein, bekommt man das gesamte Fahrgeld zurückerstattet.

Studierende, deren Wohn- oder Studienort sich ändert, können eine Neuausstellung ihrer Semesterkarte beantragen. Der bereits bezahlte Betrag wird dabei natürlich berücksichtigt und entsprechend gegengerechnet.

Gem2Go - Die Gemeinde Info und Service App nun auch in Pupping

Ab sofort können schnell und unkompliziert Informationen für Bürger und Besucher der Gemeinde Pupping zur Verfügung gestellt werden.
Damit sollen nicht nur in Echtzeit wichtige Infos zur Gemeinde, sondern auch e-Government-Funktionen bereit gestellt werden.

Allgemeine Neuigkeiten, Gemeindezeitung, Müllkalender und vieles mehr sind nun mit einem Fingerwisch auf dem Smartphone oder Tablet jederzeit verfügbar. Mit Gem2Go hat man immer seinen persönlichen Assistenten dabei.

Eine Push-Nachricht erinnert zum Beispiel rechtzeitig über den aktuellen Termin für die Müllabholung.

Ziel ist es, dass durch diese App rasch Informationen weitergegeben werden können und es nun auch eine neue Möglichkeit der Interaktion mit der Gemeinde gibt.

Mittels Push-Benachrichtigungen können nun ebenfalls wichtige Informationen wie Straßensperren, Wasserabschaltungen oder andere wichtige Zivilschutzmeldungen direkt und in Echtzeit übermittelt werden.

Jetzt einfach ausprobieren!
Die kostenlose App gibt es für
iPhone, iPad, Android und Windows Phone.
Mehr Infos unter www.gem2go.at/pupping

Stopp Corona-App

Die Rotkreuz-App "Stopp Corona" ist eines von vielen Puzzleteilen, die dazu beitragen, die Infektionsketten des Coronavirus zu durchbrechen und möglichst viele Leben zu retten.

Kernstück ist das Kontakt-Tagebuch, in dem Ihre Begegnungen mittels digitalem Handshake anonymisiert gespeichert werden. Das passiert dank technischem Upgrade von nun an bei den meisten Geräten automatisch. Treten bei einer Person Symptome einer Corona-Erkrankung auf, wird man als Kontakt automatisch benachrichtigt und gebeten, sich selbst zu isolieren.

In der Verbreitung der App setzt das Rote Kreuz weiterhin voll auf Freiwilligkeit und Eigenverantwortung. Datenschutz hatte bei der Entwicklung sowie jetzt im laufenden Betrieb höchste Priorität. Auch Datenschützer haben die App unter die Lupe genommen. Wir sind stolz darauf, in Österreich auch auf diesem Wege helfen zu können.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Kindergartenbeiträge

Sollte aufgrund der „COVID 19“ Pandemie keine Kinderbetreuung in Anspruch genommen werden, wird auch kein Beitrag eingehoben.
Bereits bezahlte Beiträge, für die aktuell keine Leistung bezogen wird, werden aliquot zurückgezahlt.
Diese Regelungen gelten auch entsprechend für die Gebühren beim Kindergartenbus.

Verschiebung Stellungstermine

Wie bereits durch die Medien kommuniziert, wurden die Stellungstermine aufgrund der Coronakrise vorerst bis 20. April ausgesetzt.
Dieser Termin wird nun bis auf weiteres ausgesetzt.

Die Stellungspflichtigen werden, sobald sich die Lage verbessert hat und die Stellungsstraße wieder öffnet, per Brief vom Bundesministerium über einen neuen Stellungstermin informiert.

Bundesministerium
Landesverteidigung

Bezirksalten - und Pflegeheim Eferding / Hartkirchen
Pupping schenkt ein Lächeln!

Gerade in Zeiten wie diesen merken wir wieder, wie wichtig es ist, dass wir alle zusammenhalten und füreinander da sind.

Zwar müssen wir alle derzeit zu Hause bleiben, haben aber unsere engste Familie bei uns und sind nicht alleine. Aber gerade in unseren Altersheimen, wo seit knapp einem Monat ein absolutes Besuchsverbot gilt, ist die aktuelle Situation sehr schwierig.

Daher lasst uns diesen Menschen etwas Freude schenken und schicken wir gemeinsam ein Lächeln. Unter dem Kennwort „**Pupping schickt ein Lächeln**“ sendet uns Eure Zeichnungen, Geschichten bzw. Gedichte für die Bewohner unserer Altenheime und schenken wir gemeinsam ein wenig Freude und Lächeln. Gerne auch als Videobotschaften oder musikalische Grußbotschaft.
Entweder per Post an Gemeinde Pupping, Pupping 13, 4070 Pupping oder per E-Mail an
buergermeister@pupping.ooe.gv.at

Mit Caring Communities die Krise meistern

Geschlossene Kindergärten und Schulen, Kurzarbeit oder Jobverlust, Ausgangsbeschränkungen, Ängste, Aggressionen oder Einsamkeit und durch die noch nie dagewesene Situation Unsicherheit und Überforderung. Doch viele Menschen sehen die Krise auch als Chance. Zeit mit den Kindern oder dem Partner zu verbringen, die Wohnung renovieren oder ausmisten, Bücher lesen, oder sich sozial zu engagieren.

„Zu den schönen Erfahrungen zählen, dass die Puppinger Bevölkerung wieder enger zusammenrückt, dass der Generationenzusammenhalt, die gute Nachbarschaft und Menschlichkeit in Krisenzeiten funktionieren“, sagen Eva Wurzinger, Koordinatorin der Gesundheits- und Sozialen Dienste beim Roten Kreuz Eferding sowie die Bürgermeister der Gemeinden Eferding, Hinzenbach, Fraham und Pupping.

Corona Krise hat viele Gesichter
Unsere Rot Kreuz Klone mit den Schildern „DANKE fürs durchhalten“, „DANKE fürs gegenseitige HELFEN“ und „DANKE für eure Hilfsbereitschaft“ sollen unseren Dank visualisieren. „Mit dem Projekt „Caring Communities“ waren wir letztes Jahr beginnend, voll im Trend der Zeit und fast vorausschauend, um das Thema „Nachbarschaftshilfe“ wieder bewusster in unsere Kultur anzusiedeln.“, meint Eva Wurzinger und:

„Wir danken allen, die in dieser speziellen Zeit die Infrastruktur aufrechterhalten, Einkäufe und Medikamentenbesorgungen für die Nachbarn machen, die sozialen Kontakte mittels Telefonaten aufrechterhalten sowie ihrer Arbeit unter erschwerten Bedingungen nachgehen. Auch wenn die Wirtschaft großen Schaden erlitten hat und es noch lange dauern wird, bis wir wieder annähernd dort sind, wo wir vor der Krise waren, so ist es jetzt einmal wichtig, dass wir gesundheitlich diesen Virus gut überstehen.“

Foto: Eva Wurzinger, Koordinatorin Caring Communities des ÖRK mit Bgm. Mario Hermüller; © ÖRK

Frühlingsbeginn...

Wie jedes Jahr möchten wir Ihnen zu Frühlingsbeginn einige Informationen mitgeben:

Sträucher und Äste im Straßenraum:

Gemäß Straßenverkehrsordnung gehört es zu den Pflichten jedes Grundeigentümers, den Straßenraum sowie das Lichtraumprofil in der Höhe von 4,5 m über der Straßenoberkante frei von Ästen zu halten.

Im **Sinne der Verkehrssicherheit** ersuchen wir bei Neupflanzung darauf zu achten, dass genügend Abstand zur Grundgrenze gehalten wird. Bei bereits bestehenden Hecken und Sträuchern sollte darauf geachtet werden, dass ein überhängender Bewuchs regelmäßig zurück geschnitten wird.

Lärmbelästigung:

Foto: BettinaF / pixelio.de

Durch einschlägige Untersuchungen ist nachgewiesen, dass Lärm in der Freizeit zu den bedeutendsten Stressfaktoren gehört und unsere Gesundheit gefährdet. Es wird daher eindringlich ersucht, die Benutzung von Rasenmähern, Kreis– und Motorsägen, Heckenscheren, Hochdruckreinigern und anderen Maschinen mit ähnlicher Lärmentwicklung an

Samstagen ab 15:00 Uhr
Sonn– und Feiertagen

zu unterlassen. Für landwirtschaftliche Einsätze gilt dieses Ersuchen nicht, der Betrieb von Fahrzeugen und Maschinen mit Lärmentwicklung sollte jedoch zu diesen Zeiten hintan gehalten werden.

Grünschnittentsorgung

Seit Anfang April kann wieder Grünschnitt beim Bauhof in Au bei hohen Steg 16 angeliefert werden. Größere Mengen (ab Autoanhänger) Strauch– und Baumschnitt werden jedoch am Bauhof nicht entgegengenommen, sondern müssen direkt nach Sperneck geliefert werden.

Öffnungszeiten Bauhof:

Mittwoch	**8.00-20.00 Uhr**
Freitag	**8.00-20.00 Uhr**
Samstag	**8.00-14.30 Uhr**

Achtung!
Aufgrund der bevorstehenden Übersiedlung unseres Bauhofs nach Hartkirchen wird die Anlieferung des Grünschnittes ab Anfang Juli 2020 nur noch in der Kompostieranlage in Hinzenbach, Sperneck möglich sein.

Die Einhaltung eines Mindestabstandes von 1 m (wenn möglich auch mehr) zu anderen anliefernden Personen ist unbedingt einzuhalten!

Waldbrandschutzverordnung

Das Ausbleiben von Niederschlägen in den vergangenen Wochen und die Zufuhr trockener Luftmassen erhöhen erheblich die Wald- und Flurbrandgefahr.
Daher sind in den Waldgebieten aller Gemeinden des Bezirkes Eferding sowie in deren Gefährdungsbereichen jegliches Anzünden von Feuer und das Rauchen verboten. Diese Verordnung ist mit 10. April 2020 in Kraft getreten und tritt mit Ablauf des 31. Oktober 2020 wieder außer Kraft.

ASZ Öffnung

Das ASZ im Bezirk Eferding hat seit 14. April 2020 wieder Normalbetrieb.

ACHTUNG: Der Einlass wird durch ein Ordnungspersonal blockweise reglementiert.
Bitte befolgen Sie unbedingt die Anweisungen des Personals bzw. müssen Fahrwege sowie der Mindestabstand von einem Meter zu anderen Personen eingehalten werden.
Mund- & Nasenschutz muss getragen werden!

Gesunde Gemeinde Pupping - GEMEINSAM WAS BEWEGEN

Schau auf deine Gesundheit - Stärke dein Immunsystem!

von Gertraud Korber, dipl. Ernährungsberaterin & dipl. Lebens– und Sozialberaterin

Bestimmte Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Heilpflanzen können die körpereigene Abwehrkraft – das Immunsystem – nachhaltig stärken und den Organismus vor Krankheitserregern effektiv und ohne Nebenwirkungen schützen.

Lebensmittel, die das Immunsystem stärken
Wählen Sie aus allen Gemüsearten bevorzugt Brokkoli, Grünkohl, Karotten, Tomaten, Kohl, Chicorée, Knoblauch, Pilze und Spinat.

Rote, gelbe, orangefarbene und tiefgrüne Gemüse, die neben zahlreichen anderen Vitalstoffen auch reichlich Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) enthalten, stärken das Immunsystem. Sie regen die Produktion unserer Körperpolizei – den weißen Blutkörperchen - an und helfen dem Körper so bei der Abwehr von Infektionen.
Unter allen Kohlarten ist der **Grünkohl** der nährstoffreichste und gleichzeitig machtvollste im Kampf gegen Krankheitserreger und sogar gegen Krebszellen. Er versorgt nicht nur mit enormen Beta Carotin-Mengen, sondern auch mit sehr viel Vitamin C, Calcium und sekundären Pflanzenstoffen.

Kohlgemüse sind überdies reich an sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Isothiocyanaten. Dazu gehört auch das **Sulforaphan,** das als Arthritis - und Krebskiller gilt und besonders in **Brokkoli sowie Brokkolisprossen** enthalten ist.
Essen Sie die erwähnten Gemüse – wann immer möglich – roh (die Blattgemüse in Form eines grünen Smoothies) oder nur sehr leicht gedünstet, um die Vitalstoffe bestmöglich zu erhalten.
Brokkolisprossen gibt es auch getrocknet und folglich mit besonders hoher Sulforaphankonzentration.

Unter allen Früchten sind die folgenden besonders dazu geeignet, Ihr Immunsystem zu stärken:

Zitronen, Grapefruit, Guaven, Orangen, Bananen und dunkle Früchte wie Kirschen, Heidelbeeren, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren und dunkle Weintrauben – am besten immer mehrere miteinander kombiniert.

Mandeln stärken das Immunsystem
Die beste aller Nüsse und Samenkerne ist die süße Mandel. In wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass Mandeln den Cholesterinwert senken und außerdem auf den Darm eine ähnlich heilsame Wirkung wie Präbiotika ausüben.
Präbiotika sind Stoffe, die für ein gesundes Darmmilieu sorgen, indem sie den nützlichen Darmbakterien ausreichend Nahrung bieten. Auf diese Weise fördern Präbiotika und auch Mandeln die Gesundheit des Immunsystems, da sich dieses bekanntlich zu einem großen Teil im Darm befindet. Es genügt bereits, eine kleine Handvoll Mandeln täglich zu verzehren, um in den Genuss ihrer segensreichen Wirkungen zu gelangen.

Gewürze, die das Immunsystem stärken
Wenn Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig mit Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano und Cayennepfeffer würzen, können Sie Ihren Körper so stark machen, dass er Erkältungen bald mit links abwehren kann.

Vitalstoffe, die das Immunsystem stärken
Vitamin C ist ein Immunverstärker, der die weißen Blutkörperchen effektiver arbeiten lässt. Es beschleunigt sämtliche Abwehrreaktionen im Körper und ist sehr gut darin, dass Immunsystem zu stärken z.B. Acerolakirsche, Sanddorn, Hagebutte

Getränke, die das Immunsystem stärken
Beginnen Sie den Tag mit einem Glas warmen (nicht heißem!) Wasser, in das Sie frisch gepressten **Zitronensaft** geben.
Auch ein **basischer Kräutertee**, der das Säure-Basen-Gleichgewicht Ihres Körpers harmonisieren kann, hilft dabei, das Immunsystem zu stärken und der Übersäuerung Herr zu werden. Eine Übersäuerung führt bekanntlich zu einem Zustand, der das Wachstum von Bakterien, Pilzen und anderen schädlichen Mikroorganismen fördert, weil diese besonders gut in einer sauren Umgebung gedeihen.
Trinken Sie über den Tag verteilt nichts anderes als klares Wasser und Kräutertee aus einheimischen Kräutern, z. B. Brennnesseltee oder Hanftee.
Kohlensäurehaltige Getränke, Softdrinks, gesüßte Getränke, gekaufte Säfte, alkoholische Getränke und Kaffee gehören nicht zu einer gesunden Ernährung.

Gesunde Gemeinde Pupping - GEMEINSAM WAS BEWEGEN

Sie belasten den Organismus mit Säuren, Gift- und Reizstoffen und schwächen automatisch sein Immunsystem. Reines Wasser hingegen befreit den Körper von Giftstoffen.

Lebensmittel, die das Immunsystem schwächen
Oft hilft schon allein das Meiden mancher Lebensmittel, um das Immunsystem zu stärken.
Zucker zum Beispiel schwächt das Immunsystem enorm. Dazu äußerte sich mittlerweile auch das American Journal of Clinical Nutrition. Laut dieses medizinischen Fachmagazins für Diätetik kann Zucker das Immunsystem soweit beeinträchtigen, dass infektiöse Krankheiten leichtes Spiel haben.

Raffinierter Zucker liefert isolierte Kohlenhydrate, ansonsten aber absolut keine Nähr- oder Vitalstoffe. Zucker lässt im Organismus eine Vielzahl schädlicher Stoffwechselprodukte entstehen, irritiert zahlreiche Körperfunktionen und wird folglich mit einer Fülle an Krankheiten und Leiden in Verbindung gebracht.
Im Zucker steckt außerdem enormes Suchtpotential. Das merken Sie spätestens dann, wenn Sie sich Zucker, Süßigkeiten und gesüßte Speisen abgewöhnen möchten. Die ersten Tage sind hart, doch dann fühlen Sie sich fitter und klarer denn je. Behalten Sie die Kontrolle über sich und Ihre Essgewohnheiten. Überwinden Sie Ihre Zuckersucht!

Meiden Sie ungesunde Fette und Öle wie Margarine, raffinierte Pflanzenöle und Schweineschmalz.
Verwenden Sie stattdessen hochwertige pflanzliche Öle aus dem Bio-Handel z. B. Leinöl, Hanföl oder Olivenöl. Zum Braten eignet sich Kokosöl ganz hervorragend.

Natürlich wird Ihr Immunsystem mit industriell verarbeitetem und chemisch behandeltem "Junk Food" nicht unbedingt stärker, sondern deutlich schwächer werden.
Vitalstoffarme Lebensmittel wie Fast Food, Kekse, Chips, Süßigkeiten, Kuchen und alle Nahrungsmittel, die direkt aus der Retorte der Lebensmittelindustrie stammen und aus stark behandelten Zutaten hergestellt werden, sind daher nicht empfehlenswert.

Ein neuer Lebensstil kann das Immunsystem stärken
Eine lebendige, vitalstoffreiche und gesunde Ernährung ist EIN Punkt, der Ihre Aufmerksamkeit verdient hat. Um Ihr Immunsystem jedoch umfassend zu stärken, sollten Sie sich um ALLE Lebensbereiche kümmern.

Bauen Sie also Übergewicht ab
Jedes Kilo zuviel schwächt Ihr Immunsystem ein bisschen mehr. Studien haben bewiesen, dass Übergewichtige eine deutlich geringere Fähigkeit haben, Krankheiten und Infektionen abzuwehren als Leute mit Normalgewicht.

Schlafen Sie ausreichend
Studienresultate zeigen, dass Schlafmangel die Fähigkeit des Körpers, Infektionen zu bekämpfen, beeinträchtigen kann. Schlafen Sie möglichst bei geöffnetem Fenster bzw. in ungeheizten Räumen. Erholsamer Schlaf kann dann Ihr Immunsystem sehr stärken.

Bewegen Sie sich regelmäßig

Regelmäßiger Sport bringt das Lymphsystem in Schwung, hilft Schlacken und Gifte wieder auszuscheiden, entlastet und stärkt das Immunsystem.

Medikamente
Medikamente können die Zahl der weißen Blutkörperchen herabsetzen und somit das Immunsystem schwächen. Dazu gehören Schmerzmittel, Antibiotika, Antidepressiva und Medikamente gegen zu hohen Blutdruck.

Vermeiden Sie Stress
Stress produziert Stresshormone. Kurzfristig ist das nicht schlimm. Wer aber permanent unter Stress steht, hat einen unnatürlich und dauerhaft erhöhten Stresshormonspiegel. Das wiederum führt zu einem geschwächten Immunsystem und der Körper wird anfälliger für Erkältungen und Grippe. Stress wird daher auch der "lautlose Killer" genannt.

Wichtige Information!

Alle Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde sind aufgrund der Vorsichtsmaßnahmen zur Ausbreitung des COVID-19 vorerst bis auf weiteres abgesagt.

MASKE AUF! ICH SCHÜTZE DICH!

Ganz einfache Regeln helfen, die Verbreitung des Coronavirus zu verlangsamen. Jeder Einzelne muss daran denken: Ich wasche meine Hände und halte Abstand. Ich bleibe zu Hause. Wenn ich, wenn unbedingt nötig, draußen bin, verhalte ich mich auch ohne Symptome so, als ob ich infiziert wäre - was für mich bedeutet, sobald ich Menschen begegnen könnte: Maske aufsetzen! Weil die medizinischen Masken in die Medizin gehören, basteln wir uns einfache Schutzmasken selbst.

Verschiedene Materialien helfen

- Laut einer Studie der Uni Cambridge erreichen Operationsmasken einen 89%igen Schutz, ein Geschirrtuch 73%, ein Baumwoll-T-Shirt 70%, Leinen 62%, ein Polsterbezug 57%, Seide 54% und ein Schal 49% - somit haben wir viele Möglichkeiten, uns selbst Schutzmasken zu basteln
- Werden Sie kreativ, nutzen Sie Materialien, die Sie zu Hause haben und machen Sie daraus eine sinnvolle Betätigung während der Ausgangsbeschränkung
- Am allereinfachsten ist die Nutzung eines Schals, über Nase und Mund gezogen. Mehr Schutz und Halt haben Sie, wenn Sie bei einem alten Baumwoll-T-Shirt die Ärmel abschneiden und diese übereinander als Maske verwenden
- Aus den oben genannten Materialien lassen sich, je nach Können und Nähaustattung, weniger schöne bis professionell aussehende Masken nähen - egal ob mit Gummiringerl oder Stoffbändern, etc. zum Befestigen
- Natürlich handelt es sich dabei um keine klinischen Masken, aber es ist besser ein selbst gebasteltes Hilfsmittel aufzuhaben, als gar keinen Schutz
- Das Aussehen der Maske und des Trägers ist nicht wichtig - die Hauptsache ist, wir schützen uns!

Die Maske ersetzt nicht das Abstand halten!

- Obwohl Sie keine Symptome haben, können Sie den Virus in sich tragen und andere Menschen anstecken. Die Schutzmasken vermindern das Risiko für andere, sich anzustecken, denn die Barriere hält Tröpfchen zurück, die beim Husten, Niesen, Sprechen in die Umgebung gelangen können
- Die Maske schützt Sie selbst aber nicht vor einer Ansteckung!
- Wer eine Maske aufhat, fährt sich unbewusst weniger ins Gesicht und verringert so die Gefahr einer Schmierinfektion
- Waschen Sie sich vor dem Aufsetzen und vor dem Absetzen die Hände
- Die selbstgebastelten Masken müssen, je nach Material, nach jedem Gebrauch gewaschen oder entsorgt werden

Die Initiative „Maske auf! Ich schütze DICH!“ wurde vom OÖ Zivilschutz im Auftrag des Krisenstabes des Landes OÖ ins Leben gerufen. Infos, Ideen und Näh-Anleitungen gibt es auf www.zivilschutz-ooe.at/corona
Dort finden Sie auch nähere Infos zu unserer „Masken-Challenge“ - wir suchen die lustigsten Masken, kreativsten Bastelideen, aktivsten Nähgruppen,..... es werden dabei tolle Sicherheitspreise verlost!

Maske auf!
Ich schütze DICH!
www.zivilschutz-ooe.at/corona

OBERÖSTERREICHISCHER ZIVILSCHUTZ

Redaktionsschluss
Mittwoch, 3. Juni 2020

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Gemeindeamt Pupping, 4070 Eferding, Pupping 13, Tel. 07272/2331, Fax 07272/2331-17, E-Mail: gemeinde@pupping.ooe.gv.at, Internet: www.pupping.at. Redaktion und für den Inhalt verantwortlich: Gemeindeamt Pupping. Fotos: Gemeinde Pupping, privat, Rest namentlich gekennzeichnet; Umschlaggestaltung: Matousek & Matousek, 4070 Eferding, Karl-Schachinger-Straße 15, www.matousek.at.