KAPFENBERG

SPORT INDUSTRIE LEBEN

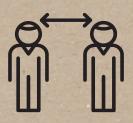
SO SCHÜTZEN Schau auf auf dich, auf mich.



Bleib zu Hause!



Regelmäßig Hände waschen!



Abstand halten!



In Ellenbogen niesen und husten!



Sozialkontakte vermeiden!



Nicht Händeschütteln!



Nicht ins Gesicht greifen!

ORSICHT STA CHSICHT!

www.kapfenberg.gv.at

Quelle: Bundesministerium für Inneres



Gebote:

- ✔ Reduzieren Sie Ihre sozialen Kontakte auf das Nötigste!
- ✓ Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife oder nutzen Sie alkoholhaltiges Desinfektionsmittel.
- ✓ Vermeiden Sie es sich im Gesicht und vor allem an Mund, Augen und Nase mit den Fingern zu berühren.
- ✓ Vermeiden Sie Händeschütteln und Umarmungen.
- ✓ Wenn Sie niesen, benutzen Sie ein Taschentuch. Sofern gerade keines bei der Hand ist, nutzen Sie die Armbeugen.
- ✓ Halten Sie 1 bis 2 Meter Abstand zu anderen.
- ✓ Lüften Sie Räume regelmäßig.



- um zur Arbeit zu gehen, wenn diese notwendig ist, das heißt die Versorgung in unserem Land gewährleisten.
- dringend notwendige Besorgungen. (Einkäufe: Lebensmittel/Medikamente)
- um anderen Menschen zu helfen (z.B. Bringservice, Einsatzorganisationen)
- Spaziergänge sind gestattet aber ausschließlich alleine oder mit den Personen, mit denen man in einem Haushalt zusammenlebt.

Verbote:

✓ Kein Zutritt gilt für:

- Pflegeheime, da es sich um besonders gefährdete Personen handelt
- Öffentliche Plätze, wie z.B. Kinderspielplätze
- Städtische Turnhallen dürfen nicht mehr von Vereinen bzw. Privatpersonen genutzt werden.
- Rüsthäuser; Der Zutritt zu den Rüsthäusern ist feuerwehrfremden Personen untersagt.

✓ Geschlossene Einrichtungen:

- Restaurants sind vollständig geschlossen. Die Lebensmittelversorgung wird durch Supermärkte und Lieferservices gewährleistet.
- Das Sportzentrum ist geschlossen.
- Musikschule ist geschlossen.
- Stadtbibliothek ist geschlossen.
- Aktivtreffs sind geschlossen.
- Das Abfallsammelzentrum ist geschlossen.
- ✓ Der Parteienverkehr im Rathaus ist nur eingeschränkt möglich. Die Mitarbeiter des Rathauses stehen per E-Mail oder Telefon bei wichtigen Anfragen zur Verfügung.
- Die Gemeinderatssitzung am 26. März ist abgesagt!



Hände









Versorgung gesichert!

Die Stadtwerke Kapfenberg setzt notwendige Maßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung von SARS-CoV-2 zum Schutz der Kunden und der Belegschaft.

Der Schutz der Gesundheit hat für die Stadtwerke Kapfenberg GmbH höchste Priorität. Wir müssen nun gemeinsam handeln, um gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Folgen abzufedern. Die Stadtwerke Kapfenberg GmbH hat hierzu einen Krisenstab gebildet, in enger Abstimmung mit dem Krisenstab der Stadtgemeinde Kapfenberg unter dem Vorsitz von Bürgermeister Fritz Kratzer

Aus diesem Grund ist seit 16. März 2020 07.00 Uhr das gesamte Betriebsareal der Stadtwerke Kapfenberg GmbH aus aktuellem Anlass für den Kundenverkehr gesperrt.

Wir sind aber weiterhin 7 Tage die Woche, 24 h am Tag unter der Servicehotline 03862/23516, unter der E-Mail-Adresse office@stadtwerke-kapfenberg.at und über soziale Medien erreichbar. Mitarbeiter der jeweiligen Abteilungen sorgen weiterhin für die Aufrechterhaltung der Versorgungssicherheit bei den leitungsgebundenen Medien (Strom, Gas, Wasser, Wärme, HiWay).

Unsere Elektroinstallation ist für Sie telefonisch und per E-Mail erreichbar und bietet Notdienste und Störungseinsätze an

Geschlossen haben bis auf weiteres die Geschäftslokale unseres RedZac Elektroshops, des Elektroinstallationsmaterialverkaufs und des dpd Paketshops sowie unsere Tankstelle.

Der Zustelldienst für Elektrogeräte inkl. Zubehör, der Gerätereparaturservice, sowie der Brennstoffhandel bieten in Notfällen nach Terminvereinbarung per Telefon oder E-Mail gerne auch weiterhin ihre Dienstleistungen an.

Selbstverständlich steht auch



unsere Bestattung Kapfenberg für Sie zur Verfügung. Wir möchten Sie jedoch darauf hinweisen, dass Beerdigungen zurzeit nur im engsten Familienkreis abgehalten werden können.

Unser Tochterunternehmen Steinwender Installationsges.m.b.H. ist ebenfalls telefonisch und per Mail für Notdienste und Störungseinsätze erreichbar (03862/23397, office@steinwender-installation.at)

Wir hoffen auf ein rasches und erfolgreiches Greifen der bundesweit gesetzten Maßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung des Virus.

Das gesamte Team der Stadtwerke Kapfenberg GmbH wünscht Ihnen alles Gute in dieser Ausnahmesituation - bleiben Sie gesund – und bedankt sich für Ihr Verständnis!

Abfall wird abgeholt

Mürztaler Saubermacher informiert über die derzeitige Situation in der Abfallwirtschaft.

Die kommunale Abfallsammlung (Restmüll, Bioabfall, Altpapier, Kunststoff- und Metallverpackungsabfälle) wird derzeit gemäß Abfuhrkalender 2020 durchgeführt. Die Reinigung der öffentlichen Sammelstellen erfolgt ebenfalls in regelmäßigen Intervallen.

Auch die Alttextilienbehälter können weiterhin von der Bevölkerung genutzt werden, die Entleerung erfolgt wöchentlich. Sperrmüll- und Grünschnittabholungen ab Haus können wie üblich über das Service-Telefon 059800-3560 angefordert werden, hier kann es aber zu Verzögerungen bzw. Ausfällen kommen, da die Durchführung der kommunalen Müllabfuhr oberste Priorität hat. Durch verschiedene Maßnahmen (unterschiedliche Beginnzeiten in

der Früh, Müllfahrzeuge werden nach Möglichkeit am Wohnsitz abgestellt und starten von dort, Home-Office für Büromitarbeiter, diverse Hygienemaßnahmen etc.) versuchen wir unsere Mitarbeiter bestmöglich gegen das Coronavirus zu schützen und somit auch weiterhin für eine funktionierende Abfallwirtschaft in Kapfenberg zu sorgen.

Das Abfallsammelzentrum ist für private Anlieferungen geschlossen, Ausnahmen gibt es lediglich für Tierkadaver und Problemstoffe mit Gefährdungspotential bei häuslicher Lagerung (zB für beschädigte Lithium-lonen-Akkus).



Für Sie geöffnet in unserer Sta

Lebensmittel

Interspar, Grazer Straße 79

Eurospar, Wiener Straße 49

Spar, Mariazellerstraße 62

Billa, Hugo-Wolf-Straße 3

Billa, Wiener Straße 75

Hofer, Grazer Straße 19

Merkur, Siegfried-Marcus-Straße 7, Euromarkt

Merkur, Wiener Straße 35a, ECE

Lidl, Bachgasse 4

Penny, Grazer Straße 81

Wohlfühlladen, Johann-Böhm-Straße 35a

Fleischerei Leichtfried, Schirmitzbühelstraße 10

Abholmarkt Fleisch u. Wurstmarkt, Grazer Straße 92

Schicker, Grazer Straße 9

Lammerhof, Wiener Straße 35a, ECE

OM Käseeck – Molkerei, Meierhofstraße 5 + 7

Wochenmärkte, Dienstag und Freitag Vormittag in Schirmitz und Walfersam

Bauernmarkt, Samstag Vormittag am Hauptplatz



Bäckereien

Bäckerei Buchgraber + Fleischerei Buchberger Wiener Straße 35a, ECE

Bäckerei J. Fuchs, Hafendorf 3

Bäckerei J. Fuchs, Hugo-Wolf-Straße 1

Bäckerei Gerhard Koini, Wiener Straße 63a

Bäckerei Hollik, Koloman-Wallisch-Platz 5

Bäckerei Köck, Wiener Straße 35a, ECE

Zustelldienste

Lammerhof, o664/9606241, info@lammerhof.at Gemüse, Obst, Milchprodukte, Backwaren, Fleischwaren, Getränke

Old-Dutch, 03862/24162

Getränke, Burger, Pizza, Suppen, Schnitzel, Salate, etc.

Gasthof Schatz, 03862/22819

Mittagsmenüs

Blumen Knauß, 0676/6774884

Blumen, Gewürze, Gemüsepflanzen

Grexhammer – Gasthof zur Waldesruh, 03862/31990 Hausmannskost

Schabanack, 03862/26966 Kebap, Pizza

Banken

Raiffeisenbank, Grazer Straße 63

Steiermärkische Bank, Hugo-Wolf-Straße 1a

Steiermärkische Bank, Wiener Straße 35a, ECE

Volksbank, Wiener Straße 55

Bawag, Wiener Straße 45

Handy / Computer

Magenta, Wiener Straße 35a, ECE

Drei, Wiener Straße 35a, ECE

A1, Wiener Straße 35a, ECE

Tabak / Zeitschriften / Lotto

Tabak Trafik Wagner, Hafendorf 2

Tabak Trafik Schaufler, Pogierweg 1

Tabak Trafik Schneidhofer, Grazer Straße 18

Tabak Trafik Folk, Carl-Morré-Straße 1

Tabak Trafik Lammer, Wiener Straße 35a, ECE

Tierbedarf

Fressnapf, Siegfried-Marcus-Straße 5, Euromarkt

Tankstellen

BP Tankstelle A. Steiner, Grazer Straße 77

Landforst Lagerhaus + Reifennotdienst,

Maierhofstraße 5+7

OIL Tankstelle und Spar Markt, Igo-Etrich-Straße 2

OMV, Wiener Straße 79



adt

OMV, Krottendorf 3b

JET und Billa Markt, Gewerbestraße 14

Sprint, Wiener Straße 87

Eni, Wiener Straße 132

Allgemein

Landforst Lagerhaus, Maierhofstraße 5+7 Agrarprodukte f. landw. Betriebe, Brennstoffhandel, Notbetrieb Werkstätte f. landw. Maschinen

Drogerien

DM, Wiener Straße 35a, ECE BIPA, Siegfried-Marcus-Straße 5, Euromarkt

Medizinprodukte

Bandagist-Sanitätshaus Schumnig, Koloman-Wallisch-Platz 4

Optik-Foto Granitz, Wiener Straße 22

für Notfälle: 0664/4038605

Pearl, Siegfried-Marcus-Straße 7, Euromarkt

für Notfälle: rainer.moerth@a1.net

Neuroth, Mariazellerstraße 1a

Apotheken

AESCULAP Apotheke, Grillparzerstraße 1

Apotheke Diemlach, Grazer Straße 79

Apotheke Lebenswert,

Siegfried-Marcus-Straße 7, Euromarkt

Apotheke Schirmitzbühel, Hugo-Wolf-Straße 9

Europa-Apotheke + Gewusst Wie Drogerie

Wiener Straße 48



Tierärzte,

nicht ohne telefonische Voranmeldung

Tierärzte-Team Kapfenberg, Schinitzgasse 7 03862/22449, in dringenden Fällen werden auch Medikamente und Futter verkauft

Tierambulatorium, Koloman-Wallisch-Platz 7 03862/22370







Die Situation meistern

In außergewöhnlichen Zeiten kann es zu neuen Belastungen und ungewohnten Emotionen kommen. Es braucht Zeit, sich an diese neuen Umstände und Herausforderungen zu gewöhnen.

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben

Die gesetzten Maßnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein. Der Berufsverband Österreichischer Psychologen hat diese Informationen erstellt, um Sie in Ihrer Selbsthilfe zu unterstützen, die aktuell herausfordernde Zeit gut zu überstehen.

Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar: also nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.

Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!

Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkon-



sum. Halten Sie sich von Panikmachern fern!

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon gelöst haben, Ihre Stärken und Talente. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.

Bewegen Sie sich!

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch! Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie!

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats.

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr!

Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation. Diese Gefühle sind absolut verständlich. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Sprechen Sie über Ihre Gefühle. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. malen, musizieren oder meditieren)

Die Situation wird vorübergehen!

Es ist es wichtig zu verstehen, dass der COVID-19-Ausbruch unweigerlich vorübergehen wird. Nutzen Sie einfache Möglichkeiten, um Ihr Erkrankungsrisiko zu vermindern. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.

Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein und planen Sie klare Lern- und Freizeiten. Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation.

Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.

Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen. All dies kann sich in Streit bis hin zu Gewalthandlungen entladen. Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jeder für sich allein verbringt und er-



möglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten. Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert. Machen Sie alleine einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald. Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber!

Maßnahmen gegen Gewalt

Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität kann zu Aggression und Gewalt führen. Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst!

Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren... Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen vollkommen überfordert und in der Folge gewalttätig werden. Telefonieren Sie zur eigenen

Entlastung mit einem Freund/ einer Freundin! Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht reicht, wenden Sie sich an Krisentelefone wie die Helpline unter 01/504 8000.

Leben Sie Gewalt nicht aus!

Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt. Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen.

Vielleicht sind Sie in dieser Situation der oder die einzige, der den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewaltschutzzentrums, der Männer-

beratung, eines Kinderschutzzentrums, von Rat auf Draht oder vom psychosozialen Dienst – die Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite des Amtsblatts.

Holen Sie rechtzeitig Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind! Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheint.

Holen Sie Hilfe bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz- oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei der Polizei, oder Kinder- und Jugendhilfe.

Maßnahmen gegen Langeweile

Nehmen Sie sich täglich fixe Arbeiten vor. Starten Sie "Projekte", die Sie bisher aufgeschoben haben. Auch kleine Arbeiten können jetzt erledigt werden. Planen Sie genau ein Highlight pro Tag, auf das Sie sich freuen können. Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Ouarantäne. Einige Beschäftigungstipps finden Sie auch hier im Amtsblatt.

Hier bekommen Sie Hilfe:

Das Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer Psychologen hilft rasch und kompetent.

Helpline 01/504 8000, helpline@boep.or.at

Psychnet ist das Online-Informationssystem für psychologische Dienstleistungen des Berufsverbands.

www.psychnet.at

Daheim Spaß haben!

Hier finden Sie ein paar Tipps, wie Sie die Zeit zuhause nutzen können:

Unterhaltung

- Filme schauen Netflix & Co. bieten eine Vielzahl an Filmen an, da ist sicher was dabei.
- Ein vergessenes Hobby? Vielleicht hast du schon lange nicht mehr gemalt oder gestrickt, jetzt ist Zeit wieder damit anzufangen.
- Bücher lesen vielleicht steht noch ein Buch im Bücherregal, das gekauft, aber noch nicht gelesen wurde...
- Denksport egal ob in der Zeitung oder online – Denksportaufgaben sind ein sinnvoller Zeitvertreib.
- Videospiele der Zeitvertreib ist nicht nur für Kinder und Jugendliche lustig – definitiv einen Versuch Wert.
- Gute Musik Ob Hard Rock,

Volksmusik oder Hip Hop – online finden Sie alles was das Herz begehrt.

Kreativität

- Alte Fotos und Videos durchstöbern Sie Ihr Smartphone oder Ihre Festplatte, ob alte Fotos oder Videos zu finden sind und verschicken Sie sie an Freunde.
- Kochen und Backen Probieren Sie neue Rezepte aus, es können auch Experimente sein.

Produktivität

- Putzen und aufräumen jetzt ist Zeit dazu Ihre Wohnung/Ihr Haus auf Vordermann zu bringen.
- Hausaufgaben Schüler und Studenten können sich ihren Hausaufgaben bzw. e-learning-Aufgaben widmen.





Wichtige Telefonnummern und Websites

Allgemeine Infos rund um das Corona Virus

AGES Infoline **o8oo/555 621**, www.sozialministerium.at

Sie haben Fieber, Husten: Rufen Sie Ihren Hausarzt an

Sie haben Fieber und Husten und waren in den vergangenen 14 Tagen in einem Risikogebiet

Telefon: 1450

Risikogebiete: https://www.rki.de/

Notfall: 144

Euronotruf: 112

Sorgen und Ängste rund um das Coronavirus

Ö3 Kummernummer: 116 123

Rat auf Draht: 147

Telefonseelsorge: 142 (0 – 24h), www.telefonseelsorge.at auch E-Mail

und Chat-Beratung!

Kriseninterventionsteam Steiermark

Telefon: 0664/85 00 224 täglich

von 15.00 bis 21.00 Uhr

Victory Krebsselbsthilfe: Hotline o664/4851794

Psychosoziale Versorgung in der Steiermark

www.plattformpsyche.at

Kompetenzzentrum für Suizidprävention

www.suizidpraevention-stmk.at

Polizei: 133

Frauenhelpline: 0800/222 555, www.frauenhelpline.at Die Frauenhelpline gegen Gewalt bietet rund um die Uhr Informationen, Hilfestellungen, Entlastung und Stärkung – auch in Akutsituationen.

Männernotruf: 0800/246 247, www.maennernotruf.at Der Männernotruf bietet Männern in Krisen- und Gewaltsituationen österreichweit rund um die Uhr eine erste Ansprechstelle.

Kinderschutz-Zentrum Kapfenberg: 03862/22413

Psychosoziale Beratung

Psychosoziale Beratungsstelle Kapfenberg 03862/22413

Sozialarbeiter des ISGS Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr 03862/21500- 5 oder 7

Kostenfreie Psychologische Beratung durch Gesundheitspsychologen Gerald Höller 0676/6036927 (Rückruf, SMS oder Whatsapp)

ÖAMTC: 120

ARBÖ: 123

Stadtwerke für Gas und Strom: 03862/235160

Stadtgemeinde Kapfenberg: 03862/225011444

Allgemeinmediziner

nicht ohne telefonische Voranmeldung

Dr. Judith Fürst

Stubenberggasse 2, 03862/22610

Dr. Astrid Kroißmayr, Kinderärztin

Wiener Straße 2, 03862/22630

Dr. Peter Matscheko

Lannergasse 4, 03862/31166

Dr. Petra Wagner

Wiener Straße 31, 03862/22775

Dr. Gerhard Prieler

Johann-Nestroy-Straße 4, 03862/23500

Dr. Christian Schatz

Wiener Straße 100b, 03862/23135

Dr. Ernest Schmiedhofer,

Johann-Böhm-Straße 45, 03862/24900

Dr. Hannes Schulhofer

Mariazeller Straße 52, 03862/25655 0

Dr. Christoph Schweighofer

Grazer Straße 84, 03862/271920

Dr. Thomas Strassgürtl

Hugo-Wolf-Straße 7, 03862/31377

Dr. Gerald Wohlmuth

Wiener Straße 36, 03862/25420

Dr. Albert Sacherer

Wiener Straße 54, 03862/224200

Zahnärzte

nicht ohne telefonische Voranmeldung

Dr. Hanno Pollanz

Mariazeller Straße 1a, 03862/41010

Dr. Sigrun Sulzer

Wiener Straße 45a, 03862/26600

Dr. Sandro Angkawidjaja

Siegfried-Marcus-Straße 7, Euromarkt, 03862/231090

Dr. Denise Wagner

Johann-Josef-Fux-Straße 15, 03862/33344

Mein Zahngesundheitszentrum

Friedrich-Böhler-Straße 11, 050 7661 57950