



GEMEINDENACHRICHTEN

ST. RADEGUND

AMTLICHE MITTEILUNG Zustellung durch Post.at.
An einen Haushalt von St. Radegund

EMAIL: gemeinde@st-radegund.ooe.gv.at
HOMEPAGE: www.st-radegund.at
TELEFON: 06278/20055 FAX:06278/20055-20

Folge: 7/2021
14.05.2021

Neue Termine/ Änderungen:

In dieser Ausgabe:

Corona Selbsttestung 1

Telefonbuch 2

Schlaf gut 3

1. Corona Selbsttestung am Gemeindeamt

Das Land Oberösterreich unterstützt **kontrollierte Selbsttests in den Gemeinden** um die kommenden Öffnungsschritte zu gewährleisten. Dazu wurden Test-Kits angeschafft und der Bevölkerung über die Gemeinden gratis zur Verfügung gestellt.

Die Testungen finden im Gemeindeamt statt.

Vorerst sind folgende Testtage, beginnend mit **Mittwoch, den 19. Mai 2021** geplant:

Mittwoch und Freitag jeweils von 17 bis 19 Uhr

Testangebot kann je nach Nachfrage erweitert oder reduziert werden. Allfällige Terminänderungen sind möglich und werden sofort auf der Gemeinde-Homepage www.st-radegund.at bekannt-

gegeben.

Bitte vereinbaren Sie für den Selbsttest einen Termin im Gemeindeamt (Tel. 06278 200 55 vormittags) und bringen

Sie einen Ausweis und Ihre Sozialversicherungsnummer (E-Card) mit. FFP 2 Maske nicht vergessen!

Der Test-Ablauf:

Sie werden zu Beginn ins offizielle Anmeldetool des Bundes durch einer autorisierten Person eingetragen, ebenso wird dort das Testergebnis vermerkt.

Das Testprotokoll mit dem Ergebnis erhalten Sie dann per SMS oder per E-Mail.

ACHTUNG: Das Testprotokoll kommt in Form eines Links, das heißt, Sie benötigen ein internetfähiges

Handy. Falls Sie kein solches Smartphone haben, können Sie auch die Kontaktdaten einer von Ihnen informierten Vertrauensperson angeben.

Der Test hat die gleiche offizielle Gültigkeit wie bei einer Testung in der Teststraße oder Apotheke und kann als Zutrittstest für Gaststätten, körpernahe Dienstleistungen wie z.B. Fußpflege, Frisör, Masseur usw. verwendet werden.

Der Test selbst wird von Ihnen persönlich unter Aufsicht einer autorisierten Person durchgeführt. Dieser erfolgt mittels Wattestäbchen im Nasenvorraum und ist schmerzfrei.

Nutzen Sie diese Testmöglichkeit in Ihrem eigenen Interesse sowie zum Schutz für Ihre Mitmenschen.

2. Neues Telefonbuch für St. Radegund

Für das Jahr 2021, ist geplant das Telefonverzeichnis der Gemeinde St. Radegund zu überarbeiten und neu aufzulegen.

Telefonnummern, die bereits im Telefonbuch aus dem Jahre 2015 eingetragen sind, werden dabei übernommen. Neue Telefonnummern entnehmen wir aus

dem aktuellen öffentlichen Telefonbuch. Bitte überprüfen Sie ihren bestehenden Eintrag.

Änderungen, die Sie wünschen sowie neue Telefonnummern, die nicht im öffentlichen Telefonbuch stehen, können am Gemeindeamt oder per Mail an:

vw1@st-radegund.ooe.gv.at

bekannt gegeben werden.

Sollten Sie einen Eintrag aus datenschutzrechtlichen Gründen ablehnen, ersuchen wir Sie dies ebenfalls bekannt zu geben.

3. Gesunde Gemeinde—Schlaf gut



Gesunde Gemeinde Gesundheitstipp



Schlaf gut – auch zu Zeiten von Corona

Zukunftssorgen und Alltagsstress – viele aktuelle Herausforderungen können den Schlaf stören. Chronisches Schlafdefizit und unruhiger Schlaf können die Gesundheit massiv beeinträchtigen. Vor allem das abendliche Grübeln sorgt für Ein- und Durchschlafprobleme.

Tipps zur Schlafhygiene

- ☺ Bringen Sie **Routine in den Alltag** und stehen Sie täglich zur gewohnten Zeit auf.
- ☺ **Werden Sie tagsüber aktiv.** Gehen Sie Hobbies nach, bewegen Sie sich, besprechen Sie Sorgen mit Freundinnen und Freunden oder lernen Sie etwas Neues (z.B. eine neue Sprache). Aber vermeiden Sie Nickerchen am Tag, vor allem wenn Sie Einschlafprobleme haben!
- ☺ **Kommen Sie abends zur Ruhe.** Lassen Sie den Tag mit ruhigeren Tätigkeiten ausklingen. Vermeiden Sie PC, Handy und TV eine Stunde vor dem Bettgehen.
- ☺ Essen Sie abends nur **leichte Mahlzeiten** und nicht zu spät. Verzichten Sie auf anregende Getränke!
- ☺ **Selbsthilfe bei nächtlichem Gedankenkarussell:** Es kann hilfreich sein, die Gedanken vor dem Bettgehen festzuhalten – legen Sie sich deshalb Stift und Block auf das Nachtkästchen. Liegen Sie länger wach, hilft es eher aufzustehen und einer monotonen Tätigkeit nachzugehen, wie z.B. Wäsche zusammenlegen, als sich im Bett hin und her zu wälzen! Der häufige Blick auf die Uhr kann auch zu unnötigem Stress führen! Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte **Schäfchen-Zählen** sowie Entspannungstechniken oder Meditation helfen abzuschalten.
- ☺ **Vorsicht bei Selbstmedikation!** Sprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab, ob Schlafmedikamente nötig sind! Ein Bier am Abend kann zwar helfen schneller einzuschlafen, beeinträchtigt jedoch Ihre Schlafqualität!

Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte Schäfchen-Zählen helfen abzuschalten!

Wenn Ihre Schlafprobleme mehrere Tage hintereinander über Wochen hinweg andauern oder Sie von Sorgen und Ängsten geplagt sind, suchen Sie ärztliche bzw. psychotherapeutische Hilfe.