

**Eferding**

SEIT 1222

# Amtliche Mitteilung

März 2020

## COVID-19

### Aktuelle Maßnahmen im Umgang mit dem Coronavirus

Die Corona-Krise ist sehr ernst. Unser oberstes Ziel ist der Schutz der Gesundheit aller in Oberösterreich und insbesondere in Eferding lebender Menschen. Vor allem ältere Personen und Menschen mit Vorerkrankung sind gefährdet. Wichtig ist die Ausbreitung des Virus so gut wie möglich zu bremsen. Wir alle sind daher aufgefordert, zu Hause zu bleiben. Soweit als möglich sollen die Arbeitgeber und Unternehmen ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Telearbeit gewähren. Soziale Kontakte sollen ausschließlich mit jenen Menschen geschehen, die in einem Haushalt zusammenwohnen. Reduziert eure sozialen Kontakte radikal!

Es gilt ein Versammlungsverbot. Nur bei Vorliegen einer der folgenden Gründe kommt ein Verlassen der Wohnung in Betracht:

- Berufsarbeit, die nicht aufschiebbar ist.
- Dringend notwendige Besorgungen, wie Lebensmittel oder Medikamente.
- Anderen Menschen zu helfen, weil sie es selbst nicht können. Und auch da gilt: Abstand voneinander halten!

## Grundversorgung Allgemeine Hinweise

- Die Auslieferung von Essen auf Rädern findet normal und wie gewohnt statt.
  - Zur Versorgung mit Lebensmitteln und auch sonstigen Gütern des täglichen Gebrauchs finden Sie in dieser Mitteilung, sowie auf unserer Homepage [www.eferding.at](http://www.eferding.at) eine Auflistung, welche Unternehmen geöffnet haben bzw. einen Lieferservice anbieten.
  - Restaurants haben vollständig geschlossen.
  - Die Müllabfuhr wird bestmöglich aufrechterhalten. Gelbe Säcke erhaltet ihr nur nach telefonischer Anmeldung täglich am Stadtamt vor dem Sekretariat bereitgestellt.
  - Die Altstoffsammelzentren im Bezirk Eferding sind vorerst geschlossen.
  - In der Pfarre Eferding finden bis auf Weiteres keine Gottesdienste mehr statt.
  - Sollten An-/Um-/Abmeldungen des Wohnsitzes erforderlich werden, so dürfen wir dringend auf die Möglichkeit der elektronischen Abwicklung via Handysignatur und [oesterreich.gv.at](http://oesterreich.gv.at) hinweisen. Sollte Ihnen diese Möglichkeit nicht offenstehen, so melden Sie sich telefonisch oder per Mail. Sie erreichen das Stadtamt telefonisch wie gewohnt von Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr und Dienstag zusätzlich von 14:00-18:00 Uhr, unter 07272/5555-0. Die allgemeine Mailadresse [gemeinde@eferding.at](mailto:gemeinde@eferding.at) wird ebenso durchgehend betreut und Ihre Anliegen bearbeitet.
- Schriftliche Eingaben können in unseren Postkasten im EG des Stadtamtes eingeworfen werden.

# Hilfestellungen und Lieferservices in Eferding

## Folgende Eferdinger Nahversorger haben geöffnet:

- Grundners Genuss, Stadtplatz 8, 07272/22 57
- Jungmaier – Metzger mit Herz, Stadtplatz 18, 07272/41 55
- Bäckerei Sonnleitner, Kirchenplatz 5, 07272/22 88
- Bäckerei Brandl, Schmiestraße 24, 07272/24 01
- Bäckerei-Konditorei Moser, Schmiedstraße 19, 07272/43 52
- Bäckerei Mario Raab, Springwiese 1, 07272/23 39
- Penny, Schmiedstraße 28
- BIPA, Schmiedstraße 5
- Sparmarkt Boldog, Brandstätter Straße 28, 07272/60 74

**Stadtapotheke Eferding** Öffnungszeiten Montag bis Freitag 08:00–12:30 Uhr und 14:00–18:00 Uhr, Samstag 08:00–12:00 Uhr und Sonntag 09:00–11:00 Uhr bei Dienstbereitschaft. Adresse: Stadtplatz 15, Telefon 07272/22 17, E-Mail [mail@stadtapotheke.at](mailto:mail@stadtapotheke.at)

**Spar Boldog** bietet die Hauszustellung für das gesamte Sortiment in den 4 Zukunftsraumgemeinden Eferding, Fraham, Hinzenbach und Puppung an; die Ware wird von Tür zu Tür geliefert, das entsprechende Wechselgeld nach vorheriger Rücksprache bereits mitgenommen. Je nach Anfall und Inanspruchnahme wird eine Zustellung innerhalb von max. 4–8 Stunden garantiert (Vormittag – Nachmittag – Vormittag).

Bestellungen unter 07272/60 74 und per Mail an [wolfgang.boldog@sparmarkt.at](mailto:wolfgang.boldog@sparmarkt.at)

„**Let's do it Mathä**“ bietet Abholung benötigter Produkte ohne zwischenmenschlichen Kontakt am Lieferanteneingang.

Bestellungen unter 0676/70 03 307, 07272/23 54 oder per Mail an [office@mathae.at](mailto:office@mathae.at), [-www.mathae.at](http://www.mathae.at)

**Expert Schachinger** bietet kostenlose Lieferung des gesamten Sortiments im Bezirk Eferding an. Dies betrifft alle Elektrogroß- und Kleingeräte, sowie Zubehör, Kaffee, Leuchtmittel, Batterien, Ersatzteile, etc. Die Lieferzeit beträgt für lagernde Ware zwischen 12h und 48h (je nach Auslastung und nur an Wochentagen), für nicht lagernde Ware im Regelfall 2–3 Werktage.

Bestellungen über den Webshop laufen über die expert-Zentrale, die kostenlose Lieferung kann nur bei Bestellungen per Telefon oder E-Mail durchgeführt werden.

Bestellungen unter 07272/25 94 oder per Mail an [office@elektro-schachinger.at](mailto:office@elektro-schachinger.at), [www.elektro-schachinger.at](http://www.elektro-schachinger.at)

**Nah&Frisch** Sonnleitner bietet schon immer einen Bestellservice an und liefert den Einkauf nach Hause.

Bestellungen unter 07272/22 88

**Betten Ammerer** bietet einen kostenlosen Lieferservice an, entweder persönlich oder per DPD.

Bestellungen idealerweise über den Onlineshop [www.ammerer.com](http://www.ammerer.com)

Erreichbar unter 07752/82 401 oder per Mail unter [ammerer@ammerer.com](mailto:ammerer@ammerer.com)

**Biohof Achleitner** kann aktuell aufgrund des großen Andrangs und des großen Interesses an der Hauszustellung der Biokiste vorerst nur bestehende Kunden versorgen und derzeit keine Neukunden aufnehmen. Der BIO-Frischmarkt hat regulär geöffnet, das BIO-Kulinarium ist geschlossen. Alle Informationen finden Sie unter [www.biohof.at](http://www.biohof.at)

**Biohof Holzer** hat zu den gewohnten Öffnungszeiten Montag, Dienstag und Freitag von 08:30–12:30 und von 15:00 – 18:30, sowie Donnerstag und Samstag von 08.30 – 12:30 geöffnet. Außerhalb der Öffnungszeiten kann Gemüse beim Automaten eingekauft werden. Adresse: Josef-Friedl-Straße 2, 4070 Eferding, Telefon: 07272/2964

**Gemüsebau-Ab-Hof-Verkauf Schiefersteiner** hat zu den gewohnten Öffnungszeiten Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 08:30–13:30 Uhr und Samstag von 08:30–16:00 Uhr geöffnet. Bestellung auch telefonisch unter 07272/46 01 oder per Mail [karl.schiefersteiner@utanet.at](mailto:karl.schiefersteiner@utanet.at) möglich. Adresse: Nibelungenstraße 8, 4070 Eferding

**Früchte Aumayr** bietet täglich von 08:00 bis 14:00 Uhr Rampenverkauf von Obst, Gemüse und Südfrüchten an. Bestellungen unter 07272/24 56, oder per Mail unter [office@fruechte-aumayr.at](mailto:office@fruechte-aumayr.at). Die Warenabholung erfolgt an der Lieferantenrampe auf der linken Seite. Adresse: Passauer Straße 1, 4070 Eferding

**R. Lackner Obst und Gemüsehandel** Rampenverkauf von verschiedenen Obst- und Gemüseboxen zu den Geschäftszeiten Montag bis Freitag 08:00–12:00 und 13:00–17:00 Uhr. Bestellungen telefonisch unter 07272/40 88, oder per Mail [office@lackner-gemuesehandel.at](mailto:office@lackner-gemuesehandel.at). Adresse: Oberrudling 16, 4070 Hinzenbach,

**Biohof Berner** Regulärer Verkauf von Montag bis Freitag 08:00–18:00 Uhr, Samstag 08:00–12:00 Uhr, Telefon 07272/2207, E-Mail [bernerpupping@aon.at](mailto:bernerpupping@aon.at), Adresse: Pupping 17, 4070 Pupping

**Nibelungenhof** liefert gratis und auch bargeldlos im Raum Eferding! Pizza, Burger, Salate und Schnitzel werden gratis bis zur Haustüre zugestellt. Bestellungen unter 07272/4589 Speisekarte und Öffnungszeiten auf unserer Homepage [www.nibelungenhof.net](http://www.nibelungenhof.net)

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf vollständig, sondern soll nur einen regionalen Auszug darstellen.

## Wohin kann ich mich wenden?

- **Informationen rund um Corona:** AGES Infoline 0800/555 621, [www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)
- **Bei Sorgen und Ängste aufgrund des Coronavirus:** Ö3 Kummernummer 116 123, Rat auf Draht 147, Telefonseelsorge 142
- **Bei einem Verdachtsfall** (=Fieber und Husten UND Sie waren in den letzten 2 Wochen in einem der Risikogebiete oder hatten Kontakt zu einer nachweislich infizierten Person): Rufen Sie 1450!
- **Bei Fieber und Husten ohne Kontakt oder Risikogebietsaufenthalt:** Kontaktieren Sie telefonisch Ihren Arzt!
- **Bei einem sonstigen Notfall:** Rufen Sie 144!

**Bitte die Gesundheitshotline 1450 und den Notruf 144 NICHT mit allgemeinen Fragen blockieren!**

**Helpline 01/504 8000, [helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)**

Das Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen hilft rasch und kompetent.

**[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)**

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

**EXIT-sozial Eferding** hat seine Öffnungszeiten erweitert. Die Beratungsstelle des Psychosozialen Zentrums Eferding ist derzeit zu folgenden Öffnungszeiten telefonisch erreichbar. Montag bis Donnerstag 08:00 bis 16:00 Uhr und Freitag von 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr. Telefonische Kontaktaufnahme, auch für Neuanfragen, unter 07272/7020. [www.exitsozial.at](http://www.exitsozial.at)

**Sie wollen helfen, Einkaufsdienste und dringende Besorgungen übernehmen? Sie brauchen Hilfe, Unterstützung oder suchen jemand, der für Sie wichtige Besorgungen übernimmt? Dann melden sie sich....**

**Team Österreich** – Hilfe für Menschen in Heimquarantäne

Unter der Nummer 0800/60 06 00 bietet Team Österreich gemeinsam mit dem Roten Kreuz Hilfe bei der Versorgung.

**Freiwillige**, die mithelfen und Mitglied des Team Österreich werden wollen, können sich online anmelden:

<https://oe3.orf.at/teamoesterreich/stories/teilteamoesterreich/>

# COVID-19

## Wie Sie die häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Diese gesetzten Maßnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu meistern.

Der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) hat ein Informationsblatt auf Basis dieser wissenschaftlichen Erkenntnis erstellt, um Sie in Ihrer Selbsthilfe zu unterstützen, die aktuell herausfordernde Zeit gut zu überstehen. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders, jede/r sollte sich die Empfehlungen übernehmen, die für ihn/sie am besten passen.

## Allgemeine praktische Tipps



### 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.



### 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 überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.



### 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.



### 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. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!



### Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

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



### Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie!

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. „Was hat dich heute gefreut?“

# Maßnahmen gegen Ängste und große Sorgen

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

## **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum!**

Gestalten Sie den Medienkonsum im Bezug auf COVID-19 bewusst und limitieren Sie diesen. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, auch von seriösen Medien vermittelt, ist nicht hilfreich, sondern belastend.

## **Halten Sie sich von Panikmachern fern!**

Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos, Whatsapp-Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu COVID-19 zu lesen.

## **Fokussieren Sie auf Positives!**

Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.

## **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr!**

Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einem Zuviel wird man von ihnen überschwemmt. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. malen, musizieren oder meditieren).

## **Sprechen Sie über Ihre Gefühle!**

Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe, z.B. bei der Helpline des BÖP oder einem/einer klinische/n PsychologIn, welche telefonische Hilfe (z.B. über Skype) anbietet.

## **Begrenzen Sie das Grübeln!**

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen gut tut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne.

## **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch!**

Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.

## **Denken Sie daran, 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, z.B. durch regelmäßiges Händewaschen und Vermeiden von engem zwischenmenschlichem Kontakt. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.

# Maßnahmen

## im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Isolation ist eine Belastung. Das oberste Ziel in der Isolation ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Die Isolation ist nicht dazu da, die Familie besser zu machen. Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollen in dieser Zeit nicht im Fokus stehen.

- Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.
- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.
- Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.
- 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.
- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.

# Maßnahmen

## gegen das Auftreten von Konflikten

Auf engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter „Dichtestress“. Auch 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 jede/r für sich allein verbringt.
- Ermöglichen 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.
- Machen Sie einen täglichen Familien-Mini-Krisenstab oder-Konferenz: Wie geht's jedem/r Einzelnen, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien.
- Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe bei entsprechenden Hotlines oder Krisentelefonen wie der BÖPHelpline unter 01/504 8000. Weitere Informationen dazu finden Sie auf [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at).

# Maßnahmen gegen Langeweile

Es kann sein, dass Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit haben, da Sie möglicherweise nicht zur Arbeit gehen oder gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen können. Wichtig ist, dass Sie trotzdem eine Tagesstruktur schaffen und sich Ziele setzen, die sie erreichen können!

- 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 Quarantäne.

# Maßnahmen gegen Gewalt

Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität kann zu Aggression und Gewalt führen. Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen. Folgende Möglichkeiten dazu haben Sie.

- **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!** Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht reicht, wenden Sie sich an Krisentelefone wie die BÖP-Helpline unter 01/504 8000. Weitere Informationen dazu finden Sie auf [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at).
- **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 Gewalt passiert: Reden Sie!** 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 Männerberatung, eines Kinderschutzzentrums, von Rat auf Draht oder vom psychosozialen Dienst.
- **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind!** Dasselbe gilt natürlich wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind: Holen Sie sich Hilfe. Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. 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 Polizei oder Kinder- und Jugendhilfe.
- **Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!** Warten Sie nicht, bis es zu spät ist: die vorangestellten Tipps gegen Langeweile, gegen Ängste und Sorgen vor allem die Tipps gegen Konflikte helfen, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.

# Zivilschutz SMS

## Im Katastrophenfall informiert sein



Mit dem Zivilschutz-SMS erhalten Sie wichtige Benachrichtigungen bei Katastrophen und Notsituationen. Hilfreiche, regionale Informationen und Verhaltensanweisungen werden dabei durch die Gemeinde rasch versendet. Die Nachrichten lassen sich zudem unkompliziert an Angehörige und Freunde weiterleiten.

**Das Zivilschutz-SMS ist für den Bürger kostenlos!**

### KOSTENLOSE ANMELDUNG ÜBER DEN ZIVILSCHUTZVERBAND

1. Auf die Webseite [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at) gehen
2. Links das Zivilschutz-SMS anklicken
3. Alle Felder ausfüllen und absenden

**Sollten Sie keine E-Mail-Adresse haben, können Sie sich gerne bei Frau Maria Lux 07272/55 55 melden!**

# Gem2Go

## Die Stadtgemeinde Eferding auf Ihrem Smartphone

Mit der Info und Service-App Gem2Go verfügen Sie auf Ihrem Smartphone über alle Informationen unserer Heimatgemeinde. Vom richtigen Ansprechpartner bis zu den Öffnungszeiten des Gemeindeamts.

Das Ziel der intuitiven und übersichtlichen App ist es, Ihnen nützliche Informationen aus der Gemeinde anzubieten und Services rund um die Uhr, mobil verfügbar zu machen.

Sie finden die App in den Stores von Apple, Google oder Windows. Laden Sie sich Gem2Go **kostenlos** auf Ihr Smartphone und probieren Sie es aus. Mehr Infos und den Download gibt es auch unter [www.gem2go.at](http://www.gem2go.at).

# Erreichbarkeit Stadtamt

**Sie erreichen das Stadtamt telefonisch wie gewohnt von Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr und Dienstag zusätzlich von 14:00-18:00 Uhr, unter 07272/5555-0. Die allgemeine Mailadresse [gemeinde@eferding.at](mailto:gemeinde@eferding.at) wird ebenso durchgehend betreut und Ihre Anliegen bearbeitet.**

Ihre schriftlichen Eingaben können in unseren Postkasten im EG des Stadtamtes eingeworfen werden. Die physische Post wird täglich entleert und bearbeitet. In dringenden Fällen und nach telefonischer Voranmeldung stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung selbstverständlich auch persönlich zur Verfügung.

Liebe Eferdingerinnen und Eferdinger, bitte nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Angelegenheiten telefonisch oder per E-Mail zu erledigen – zu Ihrem Schutz und zum Schutz unserer Bediensteten, um auch langfristig unsere Serviceleistungen anbieten zu können!