

Corona: Empfehlungen zu Verhalten u. Hygiene

Stand: 7.4.2020



verband für
häusliche betreuung
und pflege e.V.

Corona: RECOMANDĂRI PRIVIND COMPORTAMENTUL SI IGIENA

Diese Empfehlungen richten sich besonders an Sie, als **Betreuungsperson in häuslicher Gemeinschaft**. Sie dienen nicht nur Ihrem eigenen Schutz. Es sollen v.a. die gefährdeten betreuungsbedürftigen Menschen vor einer Infektion geschützt werden!

Aceste recomandări se adresează în special dvs, ca îngrijitor într-o comunitate casnică. Nu sunt doar pentru propria ta protecție. Mai presus de toate, persoanele vulnerabile care au nevoie de îngrijire sunt protejate de infecții!

Verhaltens- und Hygienemaßnahmen bei Erledigungen außerhalb des Haushalts

MĂSURI DE COMPORTAMENT ȘI DE IGIENA PENTRU ACTIVITATI IN AFARA GOSPODARIEI

Vermeiden Sie alle nicht zwingend notwendigen Kontakte, wie Freizeitaktivitäten, unnötige Einkäufe, Besuche von Freunden. Wenn notwendige Erledigungen außerhalb des Haushalts nicht durch andere Person möglich sind, treffen Sie bitte folgende Vorkehrungen:

Evitați toate contactele neesențiale, cum ar fi activități de agrement, cumpărături inutile, vizite din partea prietenilor. Dacă sarcinile necesare în afara gospodăriei nu sunt posibile pentru o altă persoană, vă rugăm să luați următoarele măsuri de precauție:

1. Schutz der Schleimhäute

Coronaviren treten über Schleimhäute (Mund, Nase, Augen) in den Körper ein. Sie sind besonders zu schützen! Tragen Sie möglichst beim Verlassen des Haushalts Mundschutz. Wir wissen, dass derzeit professioneller Mundschutz kaum verfügbar ist. Nähen Sie sich einen solchen Mundschutz selbst oder erbitten Sie Hilfe aus Ihrem Umfeld. Anleitungen finden Sie im Internet. *Ein Schal oder ein Tuch vor Mund und Nase ist immer noch besser als gar kein Mundschutz.* Das Tragen einer Sonnen-/Brille kann verhindern, dass das Virus über die Bindehaut der Augen eindringt.

1. PROTECȚIA MUCOZITĂȚILOR

Coronavirusurile intră în organism prin mucoase (gură, nas și ochi). Acestea trebuie protejate în special! Purtați protecția gurii ori de câte ori este posibil la ieșirea din gospodărie. Știm că măști de protecție profesională a gurii aproape că nu sunt disponibile momentan. Coaseți o astfel de protecție orală sau cereți ajutor mediului dumneavoastră. Instrucțiuni pot fi găsite pe internet. O eșarfă sau un fular în fața gurii și a nasului este o protecție mai bună decât niciuna. Purtarea ochelarilor de soare poate împiedica ca virusul să pătrundă în conjunctiva ochilor.

Empfehlungen zu Verhalten u. Hygiene



verband für
häusliche betreuung
und pflege e.V.

2. Händehygiene

Tragen Sie ab dem Verlassen des Haushalts Handschuhe. Das Tragen von Handschuhen verhindert auch, daß Sie sich in das Gesicht fassen und dadurch Viren von den Fingern in die Nähe von Mund, Nase oder Auge gelangen. Wenn keine Einmalhandschuhe zur Verfügung stehen: *Leder- oder Wollhandschuhe sind immer noch besser als gar keine Handschuhe!*

2. IGIENA MĂINILOR.

Din momentul în care părăsiți gospodăria, purtați mănuși pentru a vă împiedica să vă atingeți fața și să contactați virusul ducând degetele la gură, nas sau ochi. Dacă nu sunt disponibile mănuși de unică folosință: mănuși din piele sau lână sunt mai bune decât nicio mănușă!

3. Zeitplanung und Kontakte

Planen Sie Erledigungen zu Zeiten, in denen sich möglichst wenige Menschen an diesem Ort (z.B. Supermarkt) aufhalten. Bleiben Sie bei anderen Menschen nicht länger als unbedingt notwendig und halten Sie einen Mindestabstand von 2 Metern in alle Richtungen.

3. PROGRAMARE ȘI CONTACTE.

Planificați-vă cumpărături și alte chestiuni de rezolvat în perioadele în care să existe cât mai puține persoane în locațiile respective (de exemplu, supermarket). Nu stați cu alte persoane mai mult decât este absolut necesar și păstrați o distanță minimă de 2 metri în toate direcțiile.

4. Rückkehr in den Haushalt

- Ziehen Sie die Handschuhe so aus, dass die Hände die Außenflächen der Handschuhe nicht berühren. Einmalhandschuhe werfen Sie vor der Haustür in den Müll.
- Nehmen Sie den Mundschutz ab und verwahren ihn so, dass er mit der betreuungsbedürftigen Person nicht in Berührung kommt.
- Waschen Sie umgehend Ihre Hände mit Wasser und Seife für mindestens 30 Sekunden.
- Legen Sie erst jetzt Ihren Mantel oder Jacke ab.

4. REÎNTOARCEREA IN GOSPODĂRIE

- Scoateți mănușile astfel încât palmele mâinilor să nu atingă exteriorul mănușilor. Aruncați mănușile de unică folosință la gunoi.
- Scoateți protecția bucală și păstrați-o astfel încât să nu intre în contact cu persoana care are nevoie de îngrijire.
- Spălați-vă imediat mâinile cu apă și săpun timp de cel puțin 30 de secunde.
- Abia acum scoateți haina sau geaca.