

Corona: Empfehlungen zu Verhalten u. Hygiene

Stand: 7.4.2020



verband für
häusliche betreuung
und pflege e.V.

Corona: Odporúčanie k hygienickým opatreniam

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!

Toto odporúčanie je určené najmä vám - opatrovatel'kám/om v domácnosti. Toto odporúčanie neslúži len pre vašu vlastnú ochranu. Pred infekciou sa majú chrániť aj opatrované osoby, ktoré sú najzraniteľnejšie.

Verhaltens- und Hygienemaßnahmen bei Erledigungen außerhalb des Haushalts

Hygienické a iné opatrenia pri vykonávaní činností mimo domácnosti

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:

Vyhňte sa všetkým zbytočným kontaktom ako sú voľnočasové aktivity, zbytočné nákupy, návštevy priateľov. Ak nevyhnutné činnosti mimo domu nemôže vykonať iná osoba, urobte nasledujúce opatrenia:

1. Schutz der Schleimhäute

Coronaviren treten über Schleimhäute (Mund, Nase und Augen) in den Körper ein. Diese sind besonders zu schützen! Tragen Sie nach Möglichkeit 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. Ochrana sliznice

Koronavírus vstupuje do tela cez sliznicu (ústa, nos a oči). Tieto musia byť obzvlášť chránené! Pri opustení domácnosti noste ochranu úst. Vieme, že toho času profesionálna ochrana úst je sotva k dispozícii. Ušite si takúto ochranu úst sami alebo požiadajte o pomoc svoje okolie. Pokyny (návod) nájdete na internete. Šál alebo šatka okolo úst a nosa sú vždy lepšie ako žiadna ochrana. Nosenie slnečných okuliarov / okuliarov môže zabrániť vírusu vniknúť do spojiviek očí.

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. Hygiene rúk

Po opustení domácnosti noste rukavice. Nosenie rukavíc zabráni, že sa chytíte tváre a tým zabránite aj prenosu vírusu z prstov do okolia úst, nosa a oči. Ak nemáte k dispozícii žiadne jednorazové rukavice, použite kožené alebo bavlnené rukavice sú vždy lepšie ako žiadne.

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. Plánovanie a kontakty

Plánujte si vybavovať veci a čas, kedy je na danom mieste čo najmenej ľudí. (napr. Supermarket). Nezostávajúce pri iných ľuďoch dlhšie ako je nevyhnutné a dodržiavajte odstup minimálne 2 metre vo všetkých smeroch.

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. Návrat do domácnosti

- Stiahnite rukavice tak, aby sa dlaň nedotýkala vonkajšia strany rukavíc. Jednorazové rukavice vyhodte do smetného koša pred vchodovými dverami.
- Zložte si ochranu úst a uložte tak, aby opatrovaná osoba neprišla s ochranou úst do kontaktu.
- Bezodkladne si umyte ruky Vaše ruky vodou a mydlom minimálne 30 sekúnd.
- Až teraz si zložte Váš kabát alebo bundu.