

# Corona: Empfehlungen zu Verhalten u. Hygiene

Stand: 7.4.2020



verband für  
häusliche betreuung  
und pflege e.V.

## Рекомендації щодо провадження та гігієни

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!

Ці рекомендації спрямовані на вас як доглядача в домашній громаді. Вони не тільки служать для вашого захисту. Вони повинні захищати від інфекцій насамперед тих, хто вразливий, кому потрібна допомога!

### Verhaltens- und Hygienemaßnahmen bei Erledigungen außerhalb des Haushalts

### Поведінкові заходи та гігієнічні під час діяльності поза ГОСПОДАРСТВОМ ДОМОВИМ

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:

Уникайте контактів, які не є абсолютно необхідними, наприклад, дозвілля, зайві покупки, відвідування друзів. Якщо невідкладні питання не можуть вирішуватися іншими особами, будь ласка, організуйте такі заходи:

#### 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. Захист слизової оболонки

Коронавіруси потрапляють в організм через слизову оболонку (рот, ніс і очі). Це слід особливо захищати! По можливості надягайте маску, виходячи з дому. Ми знаємо, що в даний час професійні маски практично відсутні. Пошійте таку маску самостійно або попросіть допомоги у когось із знайомих. Ви можете знайти інструкції в Інтернеті. Шарф або бандана краще, ніж взагалі ніякого захисту рота. Носіння окулярів може запобігти проникненню вірусу через кон'юнктиву.

## 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. Гігієна рук

Одягайте рукавички, коли виходите з дому. Носіння рукавичок також запобіжить дотику до вашого обличчя та вірусів з пальців, губ, носа чи очей. Якщо у вас немає одноразових рукавичок, шкіряні або вовняні рукавички будуть краще, ніж жодні рукавички!

## 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. Планування часу та контакти

Плануйте вирішити справи, поки на місці може бути якомога менше людей (наприклад, у супермаркеті). Залишайтеся серед інших людей не довше, це є абсолютно необхідно, і тримайте відстань не менше 2 метрів у всіх напрямках.

## 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. Поверніться додому

- Одягніть рукавички, щоб їх поверхня не торкалася всередину. Скиньте одноразові рукавички відразу після переходу порогу будинку в смітник.
- Зніміть маску і зберігайте її, щоб вона не контактувала з особою, яка потребує догляду.
- Мийте руки милом та водою не менше 30 секунд.
- Покладіть спочатку пальто або куртку.