

Corona: Empfehlungen zu Verhalten u. Hygiene

Stand: 7.4.2020



verband für
häusliche betreuung
und pflege e.V.

Corona: Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa i higieny

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!

Poniższe zalecenia są skierowane w szczególności do Pani/ Pana, zatrudnionych jako opiekunka/opiekun osób starszych w gospodarstwie domowym. Mają one na celu nie tylko zachowanie własnego bezpieczeństwa, ale przede wszystkim chronieni powinni być podopieczni zagrożeni infekcją!

Verhaltens- und Hygienemaßnahmen bei Erledigungen außerhalb des Haushalts

Środki zapobiegawcze dotyczące bezpieczeństwa i higieny podczas wykonywania obowiązków poza gospodarstwem domowym

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:

Proszę unikać wszelkich niepotrzebnych kontaktów podczas spędzania czasu wolnego, zrezygnowanie z niekoniecznych zakupów i odwiedzin znajomych bądź przyjaciół. Jeżeli załatwienie danej sprawy poza domem nie może wykonać inna osoba prosimy wówczas o przedsięwzięcie następujących kroków:

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. Ochrona błon śluzowych

Koronawirus dostaje się do organizmu człowieka poprzez błony śluzowe (usta, nos i oczy). Dlatego muszą być one szczególnie chronione. Proszę w miarę możliwości zakładać maskę ochronną wychodząc z gospodarstwa domowego. Zdajemy sobie jednak sprawę, że w chwili obecnej profesjonalne maski ochronne są ciężko dostępne. Prosimy o uszyty sobie taką maskę samemu lub

poprosić o to kogoś ze znajomych. Wzory takich masek znajda Państwo w internecie. Szal lub chusta nałożona na nos i usta jest zawsze lepsza niż brak maski ochronnej. Noszenie okularów bądź okularów słonecznych może udaremnić dostanie się wirusa poprzez spojówki do oczu.

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. Higiena rąk

- Proszę o zakładanie rękawiczek ochronnych opuszczając gospodarstwo domowe. Noszenie rękawiczek ochronnych udaremnia również dotykania twarzy i co za tym idzie uniemożliwienie przedostania się wirusa znajdującego się na palcach do ust, nosa czy oczu. Jeśli nie dysponują Państwo rękawiczkami jednorazowymi: rękawiczki skórzane czy wełniana są zawsze lepsze niż brak jakichkolwiek rękawiczek.

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. Planowanie czasu i kontakty

Proszę planować załatwianie spraw w porach, w których przebywa możliwie mało osób w danym miejscu (np. w sklepie). Proszę zatrzymywać się przy innych osobach tylko tyle czasu, ile jest to konieczne i zachowywać wówczas odstęp dwóch metrów we wszystkich kierunkach.

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. Powrót do gospodarstwa domowego

- Proszę zdjąć rękawiczki tak aby dłonie nie miały kontaktu z ich zewnętrznymi częściami. Rękawice jednorazowego użytku wyrzucamy do kosza na śmieci.
- Zdejmujemy maskę ochronną i okładamy w odpowiednie miejsce tak aby podopieczny/-a nie mógł/-a mieć z nią kontaktu.
- Myjemy niezwłocznie ręce wodą z mydłem przez 30 sekund.
- Dopiero teraz zdejmujemy płaszcz lub kurtkę.