



I & K ambulante Pflege GmbH

Informationsflyer zur Vorbeugung gegen das Coronavirus

Informationen über das Coronavirus

Das Coronavirus (Covid 19) hält uns seit Ende Januar 2020 in Atem.

Darum ist es uns als Pflegedienst **Wichtig** Sie über das Virus aufzuklären, um den Umgang mit ihren liebsten sicher zu stellen.

Die Lungenerkrankung Covid 19 hat eine Inkubationszeit von ca. 5 bis ca. 14 Tagen.

Menschen mit Vorerkrankungen sind besonders gefährdet. Todesfälle traten bisher fast ausschließlich bei Menschen höheren Alters und Patienten mit Lungenerkrankungen auf.

Der Übertragungsweg erfolgt über die Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch z.B. über Die Hände oder durch das Husten/ Niesen und über die Schmierinfektion - Mensch zu Gegenstand/ Oberfläche zu Mensch.

Es gibt keine spezifische Therapie dagegen, daher ist die **Vorbeugung** gegen Ansteckung bedeutend, um die Krankheitswelle einzudämmen.

Das Menschliche Immunsystem kann viele Krankheitserreger dem wir täglich ausgesetzt sind, erfolgreich abwehren. Therapeutische wird dieses durch Impfungen unterstützt.

Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich oder andere vor Infektionserkrankungen zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Wäschen Sie Ihre Hände regelmäßig, vor allem:



Wenn sie nach Hause kommen



Vor und während der Zubereitung von Speisen



vor den Mahlzeiten



nach dem Besuch der Toilette



nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen, Taschentücher nur einmal benutzen



vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten



nach Kontakt mit Tieren

- Seifen Sie die Hände rundum mindestens 20 – 30 Sekunden gründlich ein
- Benutzen Sie Einmalmaterial zum Abtrocknen der Hände
- Erst nach **30** Sekunden waschen sind die Hände wirklich Sauber



Händedesinfektion

Bei der Anwendung von Händedesinfektion sollte drauf geachtet werden das eine Hygienische Desinfektion von mindestens 30 Sekunden durchgeführt wird.



Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren. Sonst können Keime über die Schleimhäute in den Körper gelangen.



Richtig husten und niesen

Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht und können durch eine Tröpfcheninfektion auf andere übertragen werden. Halten Sie daher beim Husten und Niesen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg. Nutzen Sie zudem am besten ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase.



Wunden schützen

Verletzungen und Wunden sollten Sie mit einem Pflaster oder Verband abdecken. So können keine Keime eindringen, beziehungsweise bei entzündeten Wunden keine Erreger durch Kontaktinfektion an andere weitergegeben werden.



Abstand halten

Auf **Förmlichkeiten** wie das Hände schütteln, Umarmen und Küssen sollte verzichtet werden. Es wird Empfohlen einen Abstand von 1-2 Meter einzuhalten.



Hygiene mit Lebensmittel

Achten Sie auf eine gute **Händehygiene**. Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel im Kühlschrank auf. Vermeiden Sie das **rohe Tierprodukte** mit rohverzehrten Lebensmitteln in Kontakt kommen. Erhitzen Sie Fleisch und aufgewärmte Speisen mindestens auf 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr ordentlich ab.



Geschirr und Wäsche

Ihre Küchenutensilien sollten Sie mit warmen Wasser und reichlich Spülmittel waschen. Bei Benutzung der Geschirrspülmaschine sollte ein Programm gewählt werden was mindestens 60°C erreicht.

Handtücher, Waschlappen, Spüllappen, Unterwäsche und Bettwäsche sollten Sie mindestens bei 60°C waschen.



Reinigung von Räumen

Coronaviren überleben nicht besonders lange auf trockenen Oberflächen. In der Regel erfolgt die Inaktivierung in **trockener Umgebung** innerhalb von *Stunden* bis zu *einigen Tagen*.

Für den **Privaten Haushalt** wird Empfohlen regelmäßig mit üblichen Haushaltsmitteln zu reinigen. Achten Sie vor allem auf die Reinigung in der Küche und Bad (Toilette)

Unternehmen wird Empfohlen Oberflächen in Küchen, Bädern und Öffentlich zugänglichen Räumen mindestens einmal tägl. eine Flächendesinfektion durchzuführen.

Öffentliche Veranstaltungen und soziale Kontakte

Das Robert Koch Institut empfiehlt öffentliche Veranstaltungen zu vermeiden und die sozialen Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren.

Bitte beachten Sie das gerade im Intensiven Bereich das die Patienten ein geschwächtes Immunsystem besitzen. Daher bitten wir Sie gerade bei Besuchen auf die oben genannten Hygienemaßnahmen zu achten.

Vielen Dank für Ihr Verständnis

Für Rückfragen steht Ihnen das Pflegepersonal gerne zur Verfügung

Quellen:

- Robert Koch Institut
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung