

# Corona: Empfehlungen zu Verhalten u. Hygiene

Stand: 7.4.2020



verband für  
häusliche betreuung  
und pflege e.V.

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!

## Verhaltens- und Hygienemaßnahmen bei Erledigungen außerhalb des Haushalts

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:

### 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.

### 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!*

### 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.

### 4. Rückkehr in den Haushalt

- Ziehen Sie die Handschuhe so aus, dass die Handinnenflächen 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.