



Gesundheitsmaßnahmen in der häuslichen Pflege

Kommen Sie gut durch den Winter!

Wie schützen Sie sich und andere bestmöglich vor einer Ansteckung mit Corona o.ä.?

Bitte beachten Sie dazu folgende Empfehlungen:

- Räumliche Trennung: Wenn nicht bereits der Fall, sollte der Erkrankte ein eigenes Zimmer beziehen.
- Nutzen Sie Gemeinschaftsräume nicht gleichzeitig und vereinbaren Sie ggf. feste Zeiten für die Nutzung des Badezimmers und der Küche.
- Tägliches Lüften - Das Lüften sollte durch Stoßlüftung über ganz geöffnete Fenster über mehrere Minuten erfolgen. Im Winter bei großen Temperaturunterschieden sind schon drei bis fünf Minuten ausreichend.
- Hände gründlich, ca. 20-30 Sekunden, mit Seife waschen und Einmalhandtücher nutzen.
- Maßnahmen zum Selbstschutz ergreifen:
 - Mund-Nasenschutz tragen - vom Betroffenen drinnen und draußen, Angehörige sollten bei sehr engem Kontakt FFP2-Masken tragen
 - Einmalhandschuhe bei der Körperhygiene verwenden, danach direkt entsorgen
 - Tägliche Reinigung und Desinfektion von Oberflächen, die der Betroffene berührt
- Symptomtagebuch für den Erkrankten führen und bei Verschlechterung den Arzt kontaktieren
 - Bewusstseinszustand
 - Atemfrequenz
 - Körpertemperatur (zweimal täglich Fieber messen)
 - Blutdruck
- Nehmen Sie sich genügend Ruhezeiten.
- Essen Sie gesund und schlafen Sie ausreichend.
- Versuchen Sie, auch zu Hause z. B. durch Sportübungen oder Gehirnjogging aktiv zu bleiben