

# GRUNDREGELN ZUR HYGIENE

## Gemeinde Puls

Stand: März 2021

# Allgemein

- **Übertragungsweg:**
  - Tröpfcheninfektion/von Mensch zu Mensch
  - direkt über die Schleimhäute der Atemwege
  - indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut in Kontakt kommen.
- **Inkubationszeit:** bis zu 14 Tage
- **Folge:** Infektion der unteren Atemwege, bei schwererem Verlauf: Lungenentzündung
- **Symptome:**
  - erkältungs- bzw. grippeähnlich (insbesondere Fieber, trockener Husten)
  - Gliederschmerzen, Hals- und Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit
  - ggf. auch Schnupfen, Durchfall

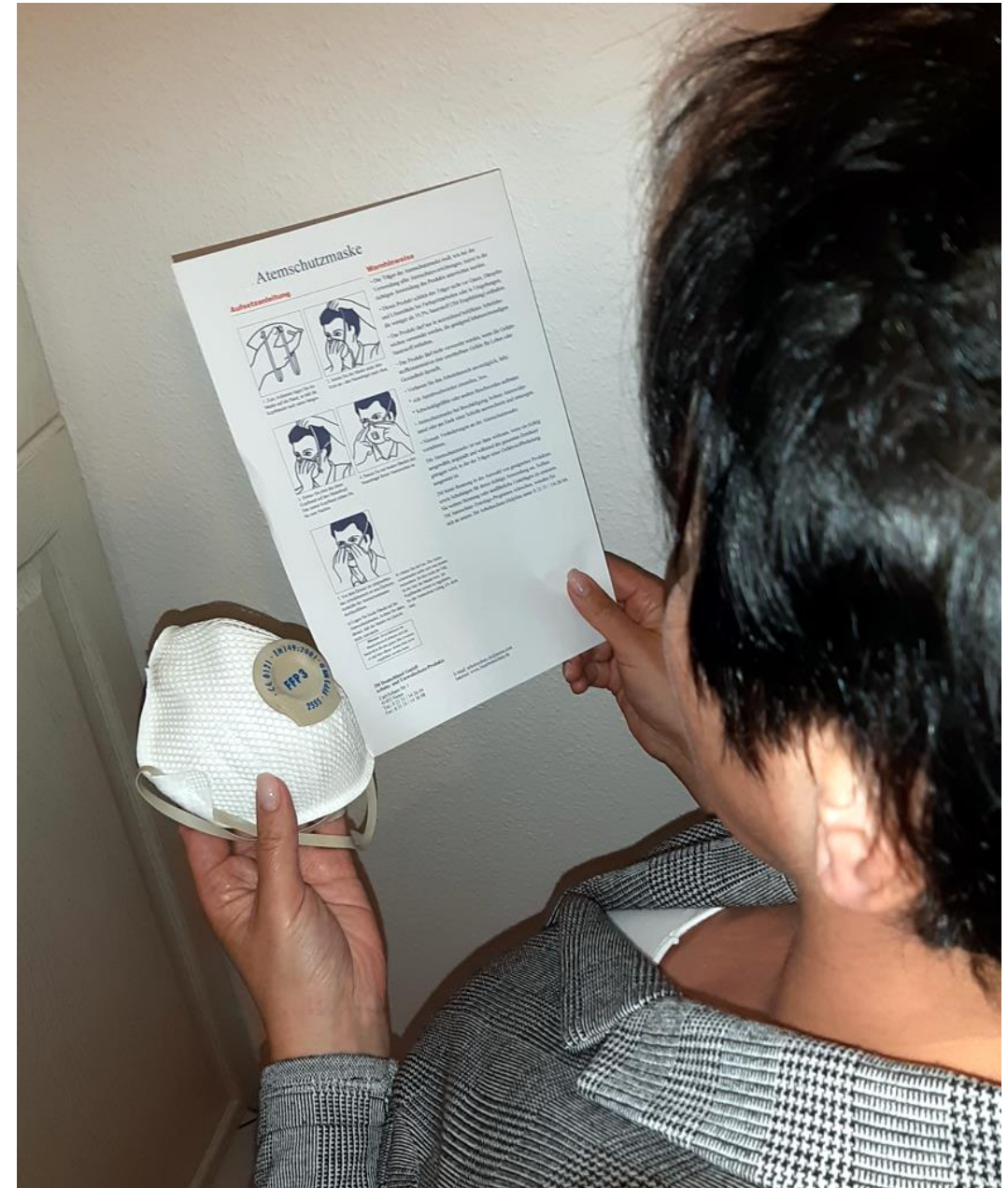
# RICHTIGES AUFSETZEN VON ATEMSCHUTZMASKEN

- Beachten Sie die modellspezifische Gebrauchsanleitung des Herstellers. Beispielhaft gilt:
  - Maske öffnen und Nasenclip mit einem Finger verformen.
  - Maske mit Kopfbändern nach unten in die Hände legen.
  - Mit dem Kinn in die Maske einsteigen, danach über die Nase ziehen.
  - Unteres Kopfband im Nacken und oberes Kopfband oberhalb der Ohren platzieren.
  - Kopfband individuell anpassen.
  - Nasenclip mit beiden Zeigefingern anpassen
  - **Dichtsitz der Maske prüfen** – bei Luftaustritt erneut anpassen.



# RICHTIGE VERWENDUNG VON ATEMSCHUTZMASKEN

- Verwenden Sie, wenn erforderlich, eine Atemschutzmaske mindestens der Klasse FFP2 bzw. KN 95
  - FFP = Filtering Face Piece
  - Klasse 2: Filterleistung mind. 94 %
- Befolgen Sie die Anleitung zum Aufsetzen der Maske und prüfen Sie den Dichtsitz.
- Achten Sie darauf, dass Sie an der Stelle, an der die Atemschutzmaske das Gesicht berührt, glatt rasiert sind.
- Achten Sie darauf, dass keine Kleidung oder Schmuck zwischen Atemschutzmaske und Gesicht gelangt.
- Verwenden Sie keine Masken weiter, die verschmutzt, beschädigt oder nass sind oder Probleme beim Atmen bereiten.





# Händedesinfektion

- Führen Sie die Händedesinfektion **gründlich** durch:
  - Ca. 3 ml (1 bis 2 hohle Hände voll) Desinfektionsmittel in die trockene Hand geben.
  - Mittel mindestens 30 Sekunden sorgfältig auf die gesamte Handflächen verteilen und einreiben – Zwischenräume nicht vergessen.
  - Halten Sie während der gesamten Einreibzeit die Hände feucht.
  - Nutzen Sie Hände-Desinfektionsmittel z.B. auch wenn keine Möglichkeit zum Händewaschen besteht.
  - Hinweis: Wenn Sie bei der Händedesinfektion Anzeichen einer **Hautirritation** (Brennen der Haut) wahrnehmen, kann Ihre Hautbarriere gestört sein. Holen Sie sich ärztlichen Rat ein.

1. Hände mit warmem Wasser befeuchten.



2. Reinigungsmittel aus dem Spender auf die Handfläche dosieren.



3. Handflächen aneinander reiben, um Schaum zu erzeugen.



4. Die Oberfläche von Händen und Fingern mit dem Schaum benetzen.



5. Knöchel, Rückseite der Hände und Finger reinigen.



6. Die Fläche zwischen Daumen und Zeigefinger reinigen.



7. Mit den Fingerspitzen in der Handinnenfläche reiben, um die Fingernägel zu reinigen.



8. Die Hände unter warmem fließendem Wasser abspülen.



9. Die Hände mit einem Einmalpapierhandtuch gut abtrocknen,



# HYGIENISCH HUSTEN UND NIESEN

- Halten Sie die **Hygiene beim Husten und Niesen** ein.
  - Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
  - Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
  - Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
  - Ist kein Taschentuch griffbereit, Husten oder Niesen Sie in Ihre Armbeuge und wenden Sie sich ebenfalls dabei von anderen Personen ab.





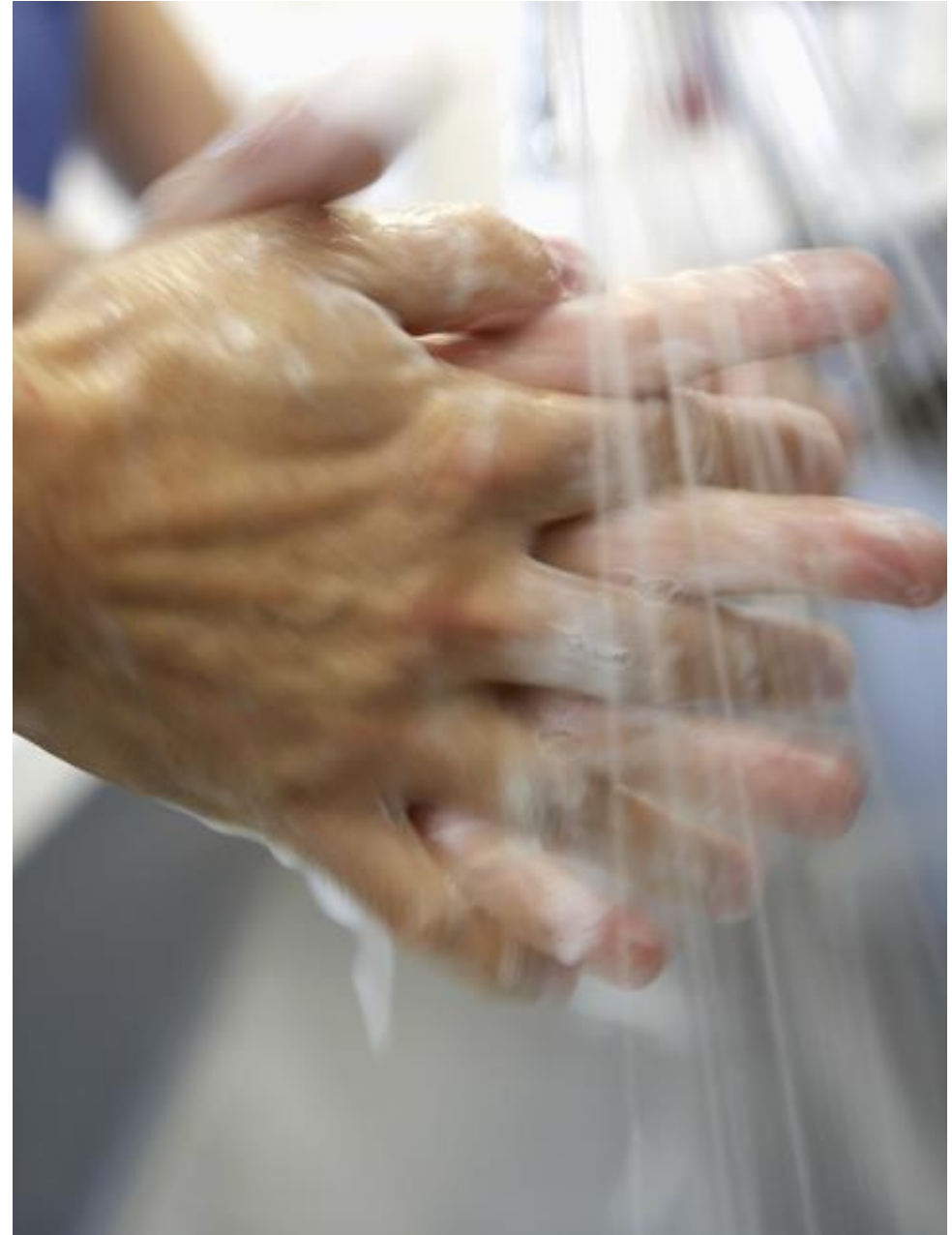
# TOILETTEHYGIENE

- Nehmen Sie gegenseitig Rücksicht: Verlassen Sie die Toilette so, wie Sie sie selbst wieder vorfinden möchten!
- Benutzen Sie Hygieneartikel getrennt und nutzen Sie Einmalhandtücher.
- Benutzen Sie bei Erfordernis eine Toilettenbürste – bringen Sie Toilettenschüssel und -brille wieder in hygienisch einwandfreien Zustand.
- Vermeiden Sie auf einem WC das Urinieren im Stehen, hierfür gibt es Urinale.
- Waschen Sie sich nach der Toilettenbenutzung gründlich die Hände!
- Trocknen Sie anschließend die Hände und, sofern möglich, desinfizieren Sie diese.



# DAS RICHTIGE HÄNDE WASCHEN

- Waschen Sie Ihre Hände **gründlich**:
- Waschen Sie Ihre Hände **regelmäßig**, insbesondere:
  - nach dem Toilettenbesuch,
  - vor Essenspausen,
  - nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen.
  - Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser.
  - Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – denken Sie auch an die Fingernägel.
  - Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein (20 bis 30 Sekunden).
  - Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser gründlich ab.
  - Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen.





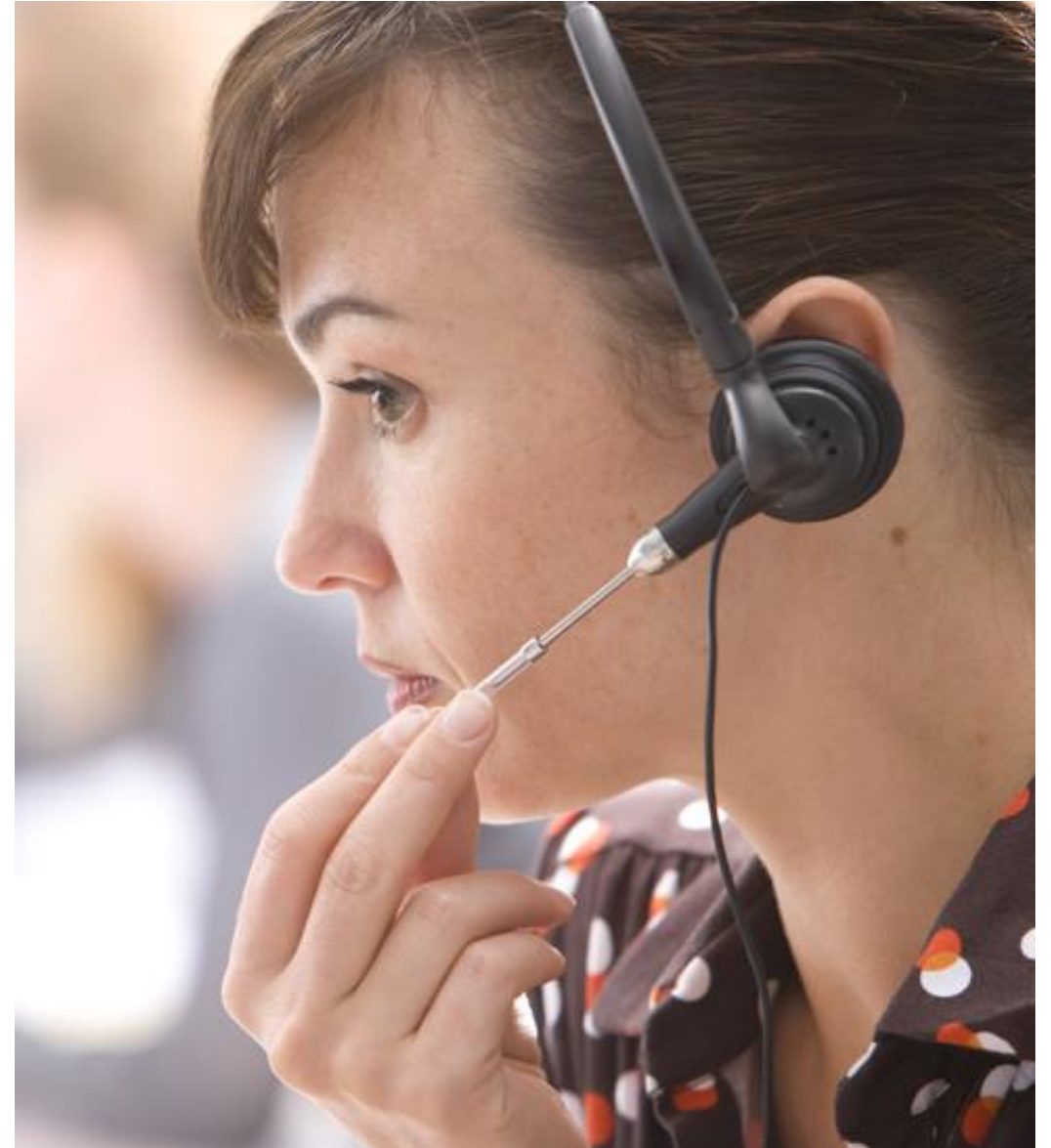
# HYGIENE IM CULBRAUM / IN DER KÜCHE

- Vermeiden Sie eine Ansammlung vieler Personen, machen Sie ggf. allein oder zeitversetzt Pausen.
- **Organisieren** Sie die **Aufgaben** für die Einhaltung der Reinigungs- bzw. Hygieneregeln.
- **Tauschen** Sie regelmäßig **Lappen, Schwämme und Spülbürsten** aus.
- **Wischen** Sie Ihren Tisch bzw. die Arbeitsplatte nach Ihrer Pause ab.
- Stellen Sie Gemeinschaftsgeschirr- und Besteck nach der Benutzung in den Geschirrspüler.
- **Entsorgen** Sie Essensreste in den dafür vorgesehenen Abfallbehältern.
- **Kontrollieren** Sie regelmäßig den Kühlschrank auf überlagerte Lebensmittel.



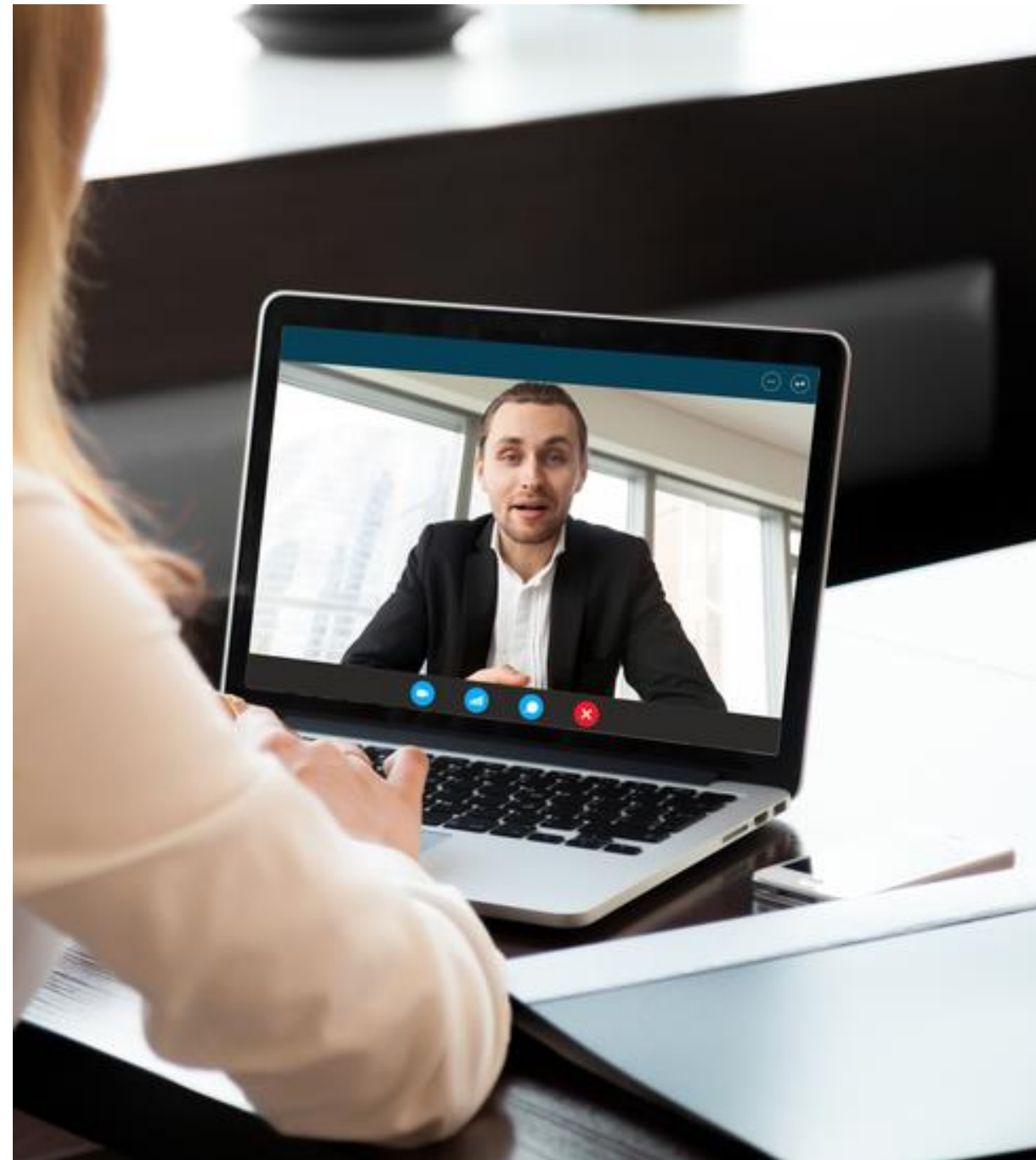
# VERHALTENSREGELN IM PRIVATEN UMFELD

- Meiden Sie Menschenansammlungen und beachten Sie die Abstandsregeln von mind. 1,5 m.
- Besuchen Sie öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist, wie z. B. Ämter, Verwaltungen und Behörden.
- Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch telefonische Angebote, wie die Telefonseelsorge oder andere Krisendienste, zu nutzen.
- **Beachten Sie die Länderregelungen** bei privaten Treffen mit Verwandten, Freunden und Bekannten.



# ALLGEMEINE SCHUTZMAßNAHMEN

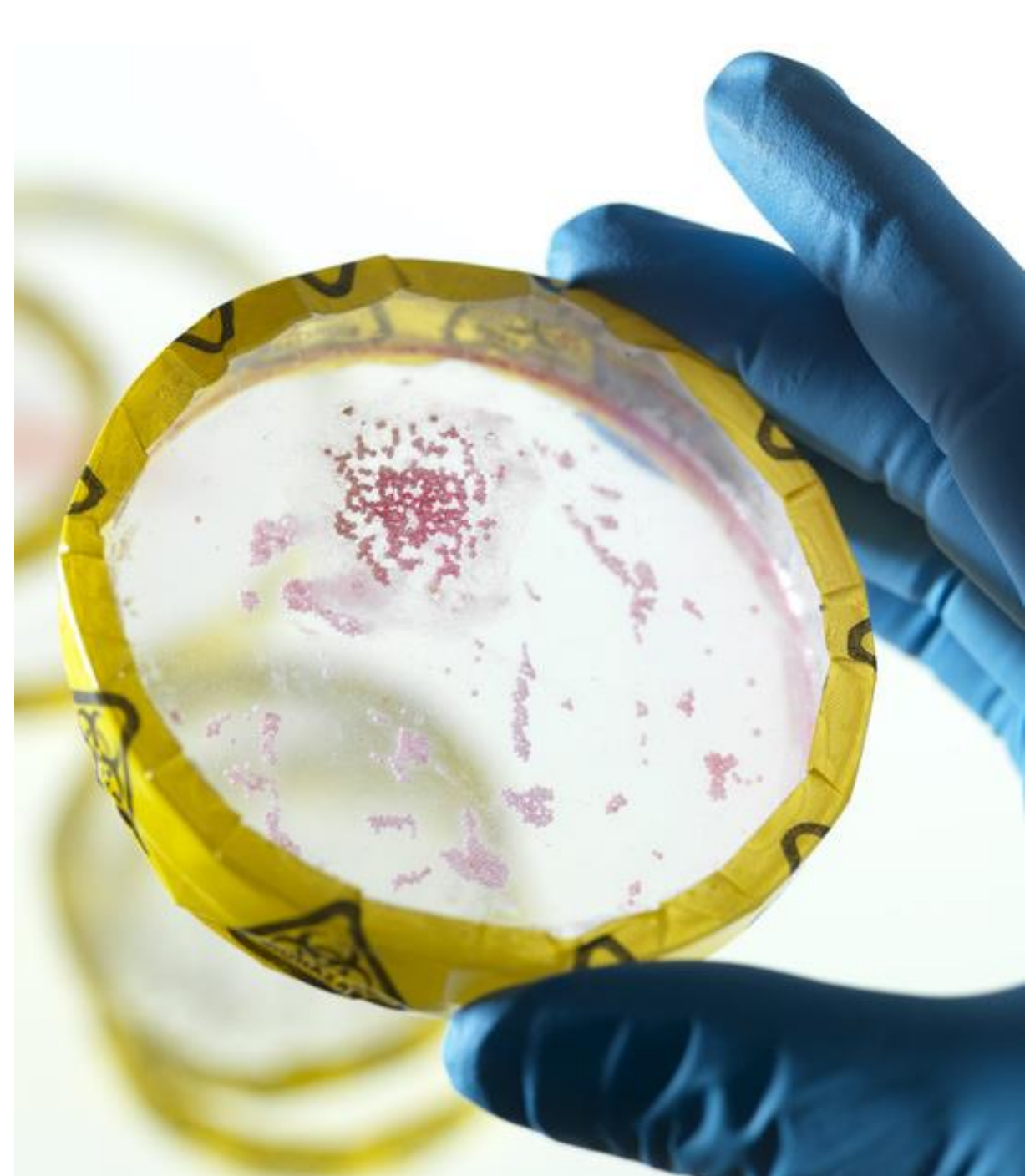
- Halten Sie die Regeln zur Kontaktvermeidung ein!
- Tragen Sie Ihren Mund-Nase-Schutz, wenn Sie die Abstandsregeln nicht einhalten können.
- Vermeiden Sie **Besprechungen von Angesicht zu Angesicht**. Nutzen Sie stattdessen die Möglichkeiten von Telefon und Videokonferenzen.
- Halten Sie zwingend erforderliche Treffen möglichst klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum ab.
- Teilen Sie Gegenstände wie z. B. Arbeitsmaterialien, sofern möglich, nicht mit anderen Personen.
- Desinfizieren Sie Ihre Arbeitsmaterialien.





# VERHALTEN BEI INFEKTIONSVERDACHT

- Sollten Sie nach Kontakt mit infizierten Personen nach max. 14 Tagen grippeähnliche Symptome zeigen:
  - Informieren Sie sich über Zuständigkeiten in Ihrer Kommune (Gesundheitsamt).
  - **Rufen** Sie ggf. Ihren Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117 an.
  - Suchen Sie keinesfalls selbstständig eine Arztpraxis oder Ambulanz auf.
  - Lassen Sie sich in speziellen medizinischen Einrichtungen auf Sars-CoV-2 **testen**.
  - Bleiben Sie nach Möglichkeit **zu Hause** und meiden Sie **unnötige Kontakte**.
  - Halten Sie die Festlegungen zur häuslichen **Quarantäne** ein.





# MITWIRKUNG BEI RÜCKKEHR ZUR NORMALITÄT

- Bleiben Sie auch im Zusammenhang mit der Lockerung von Pandemiemaßnahmen diszipliniert.
- Grundregel muss auch weiterhin bleiben, die gelernten Abstands- und Hygienemaßnahmen weiter einzuhalten.
- Beachten Sie, dass während der Lockerung Infektionen weiter möglich sind, aber auf niedrigem Niveau stabilisiert werden müssen.
- Halten Sie sich unbedingt an das Abstandsgebot und beachten Sie Vorgaben zur Maskenpflicht.
- Nutzen Sie freiwillig die „Corona-App“, um nachzuvollziehen, mit wem ein/e Neuinfizierte/r Kontakt gehabt hatte.



# Alltagsregeln und Ansprechpartner

- **AHA+L+C**

- Abstand halten
- Hygiene beachten
- Alltagsmaske
- Lüften
- Corona-Warn-App

- **Ansprechpartner für Fragen und Anregungen, wie z.B. ergänzende Schutzausrüstung oder Aushänge sind:**

- die Gemeinde Puls

- der/die beauftragte/r Person / Verein / Organisation für die Veranstaltung

**Vielen Dank!**

**Bleiben Sie gesund!**