



## **MITTEILUNG DER STIFTUNG PILARES FÜR PERSÖNLICHE SELBSTÄNDIGKEIT ZUR PRÄVENTION DES CORONAVIREN (COVID-19) BEI SENIOREN UND ANDEREN GEFÄHRDETE PERSONEN.**

### **Warum befällt der Virus Senioren mehr als andere Altersgruppen?**

Dies hat seinen Grund vor allem darin, dass sie häufiger grundlegende Gesundheitsprobleme haben, wie chronische Atemwegsinfektionen, Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, Asthma, usw.

Aus diesem Grund wird empfohlen, dass Senioren vorsichtig sind, um sich nicht zu anstecken, vor allem diejenigen die bestehende Gesundheitsprobleme haben.

Allerdings muss verhindert werden, dass diese Gesundheitskrise die Probleme der Diskriminierung und Stereotypen gegen Senioren verschärft. **Senioren zu sein bedeutet nicht krank zu sein.**

### **Wie entsteht die Ansteckung?**

Die Ansteckung entsteht durch engen Kontakt mit Atemwegssekreten, die durch den Husten oder Niesen einer kranken Person entstehen.

Die Atemwegstropfen (Sekreten), die beim Niesen, Husten oder Sprechen ausgestoßen werden, werden durch die Luft bei einem Abstand von etwa 1 bis 2 Meter übertragen, aber nicht viel mehr.

Sie können auch sich anstecken, wenn sie angesteckte Gegenstände oder Oberflächen berühren und nachher sein Gesicht oder seine Augen berühren.

### **Welche sind die häufigsten Symptome, die bei COVID-19 auffallen?**

- Fieber haben
- Husten
- Luftnotgefühl

Sie können auch Verdauungsstörungen wie Durchfall oder Unterleibsschmerz haben. Haben sie diese Symptome, rufen Sie sofort 112 an um Beratung zu erhalten.

### **Empfehlungen und vorbeugende Maßnahmen**

- Bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie den Kontakt mit der Außenwelt. Falls Sie das Einkaufen machen müssen, bewahren Sie einen Sicherheitsabstand zwischen 1 oder 2 Meter mit anderen Menschen.
- Kein Händeschütteln, kein Küssen, keine Umarmungen.
- Vermeiden sie auf ihre Enkelkinder aufzupassen, weil Kinder am meisten die Krankheit übertragen.
- Benutzen Sie Papiertaschentücher.

- Husten oder Niesen Sie nicht in Ihre Hände oder an Luft. Statt husten oder niesen Sie in einem Papiertaschentuch oder auf der Innenseite des Armes mit Ihrer Nase und Mund abgedeckt (siehe Bild am Ende dieses Dokumentes).
- Waschen Sie oft Ihre Hände. Es ist die Hauptmaßnahme zur Prävention und Infektionskontrolle. Waschen Sie Ihre Hände nach dem Gebrauch der Toiletten, vor und nach jedem Essen, nach der Haushaltsreinigung, nach ihrer Rückkehr von der Straße, usw. (Abbildungen mit der richtigen Technik für die Handhygiene, laut WHO, sind am Ende des Dokuments aufgeführt).
- Die Nägel sollten kurz und ordentlich gehalten werden, wobei die Verwendung von Ringen, Armbändern, Armbanduhr oder anderen Verzierungen vermieden werden sollte.
- Vermeiden Sie es, Ihre Augen, Nase oder Mund zu berühren.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Ihrer Familie, Freunde, Nachbarn oder Gesundheitspersonal durch Telefon, Skype oder Whatsapp, vor allem wenn Sie allein leben. Im Zweifelsfall oder Gesprächsbedarf benutzen Sie den Fernversorgungsdienst, wenn Sie ihn haben.
- Die Stärkung der sozialen Netzwerke älterer Menschen ist in dieser Situation sehr wichtig. Das soziale Netz (Familie, Freunde, Nachbarschaft) ist sehr nützlich, um über die neuen Maßnahmen zu informieren, ungewisse Lage einzudämmen, Liebe und Zuneigung zu zeigen, Freizeitmöglichkeiten von zu Hause anzubieten... Die Medien (Radio und Fernsehen) bieten viele Möglichkeiten an, die Freizeit von zu Hause zu genießen.
- Die Nachbarschaft kann viel für die Senioren machen, vor allem für diejenigen, die allein leben: Interesse und Zuneigung zeigen, sich anbieten, für sie einkaufen zu gehen (Supermarkt, Apotheke, usw.)
- Weisen Sie falsche Informationen und Panikmache zurück.

**ZUSAMMENFASSEND GESAGT, WIR BITTEN FÜR BÜRGERSINN: WIR ALLE KÖNNEN DAZU BEITRAGEN, DIE AUSBREITUNG DER ANSTECKUNG ZU STOPPEN UND DER BESTE WEG, DIES ZU TUN, IST, ZU HAUSE ZU BLEIBEN. DIE SENIOREN, DIE IMMER IHR SOZIALES ENGAGEMENT UND SOLIDARITÄT BEWEIST HABEN, BEWEISEN ERNEUT, DASS SIE DIE ERSTEN SIND, DIE WISSEN, WIE MAN ES MACHT.**

**Traducido por Blanca PUCHE . Universidad de Alicante.**

**Husten- oder Niesposition und sequenzierte Grafiken zum Händewaschen**



Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

## Regelmäßig Hände waschen

- ▶ 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
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



2

## Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen



## Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



## Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

4



## Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



6

## Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



## Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



8

## Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.



## Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



10

## Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

