



Spaziergänge und Ausflüge (ohne Begleitung)

Wenn Sie Spaziergänge ohne Begleitung durchführen möchten, bitten wir Sie, folgende Regeln einzuhalten:

a) Händereinigung

- ⇒ nebst dem häufigen Händewaschen empfehlen wir Ihnen, immer beim Verlassen des Ruhesitz und bei der Rückkehr die Hände gründlich zu reinigen
- ⇒ das benötigte Desinfektionsmittel finden Sie beim Haupteingang

b) Masken tragen

- ⇒ wir empfehlen Ihnen, jederzeit ausserhalb vom Ruhesitz eine Gesichtsmaske zu tragen
- ⇒ Masken können in Packungen zu 50 Stk. im Altersheim gekauft werden
- ⇒ die Masken sollten nach Gebrauch vernichtet werden. Ein Behälter steht beim Haupteingang bereit

c) Gegenstände und Geländer „in die Hand nehmen“

- ⇒ wir empfehlen Ihnen, keine Gegenstände in die Hände zu nehmen sowie auf Berührungen von Tischen, Stühlen, usw. zu verzichten

d) Benützung PW und ÖV

- ⇒ ÖV nein
- ⇒ PW (oder Taxi) ja, jedoch nur Heimbewohner/-in und eine Begleitperson im Auto

Den Schutzkonzepten der Taxiunternehmen oder anderer Institutionen ist Folge zu leisten.
Ansonsten:

- in der Regel die fahrende Person und eine Bewohnerin/Bewohner im Fahrzeug
- die fahrende Person trägt einen Mundschutz
- vor und nach jeder Fahrt werden die Kontaktflächen mit Seifenwasser oder Desinfektionsmittel gereinigt (Türfallen, Haltegriffe, usw.)
- nach jeder Fahrt wird das Fahrzeug mindestens 10 Minuten gelüftet
- die fahrende Person stellt sicher, dass jederzeit die gültigen Schutzkonzepte eingehalten werden

e) Restaurant-Besuch

- ⇒ unter Einhaltung der betreffenden Schutzkonzepte möglich. Wir empfehlen Ihnen, Restaurantbesuch zu vermeiden

f) Coiffeur, Fusspflege, Physiotherapie, Spital- und Arztbesuche, usw.

- ⇒ wir empfehlen Ihnen, die hausinternen Angebote zu nutzen und keine externen Dienstleister zu besuchen. Sollte dies unumgänglich sein, bitten wir Sie, sich an unsere Empfehlungen betreffs Nutzung ÖV/PW zu halten und ständig einen Mundschutz zu tragen.

g) Einkaufen, Post, Bank, usw.

- ⇒ wir empfehlen, diese möglichen Hotspots zu vermeiden und nicht in den Coop, Bank, Post, usw. zu gehen. Gerne organisieren wir Ihre Einkäufe über einen „Poschti-Dienst“ / Zahlungen

h) Körperkontakt

- ⇒ nur unter Einhaltung der BAG-Richtlinien – unter anderem kein Händeschütteln

Verhaltens- und Hygieneregeln des BAG (Bundesamt für Gesundheit)



Abstand halten.

Halten Sie jederzeit einen Mindestabstand von 2 Meter zu anderen Personen ein.



Gründlich Hände waschen.

Vor und nach dem Spaziergang, sowie nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten und nachdem man engen Kontakt mit Material und persönlichen Gegenständen hatte, müssen die Hände gewaschen oder desinfiziert werden.

Wie wasche ich die Hände richtig?

Auf die richtige Methode kommt es an. Seife hilft, das Virus unschädlich zu machen. Aber nur wenn man richtig einseift, reibt, abspült und trocknet, schafft man das. So geht es:

- Machen Sie die Hände unter fließendem Wasser nass.
- Seifen Sie die Hände ein, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Reiben Sie die Hände, bis sich Schaum bildet – auch die Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke.
- Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser gut ab.
- Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

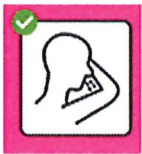
Wie desinfiziere ich die Hände richtig? (der ganze Vorgang darf ruhig eine Minute dauern)

- Grosszügig Desinfektionsmittel in die hohle Hand giessen, dann reiben sie zuerst die Handinnenflächen aufeinander.
- Schließen sie die Finger der rechten Hand, so dass sich die Fingerspitzen berühren - und kreisen sie in der linken Hand.
- Schließen sie die Finger der linken Hand, so dass sich die Fingerspitzen berühren - und kreisen sie in der linken Hand.
- Reiben sie mit der rechten Handinnenfläche über den linken Handrücken - dann kommt der Seitenwechsel
- Anschließend führen sie noch einmal die Handinnenflächen aufeinander - dieses Mal aber so, dass die Finger sich ineinander verschränken.
- Dann legen sie die Fingerinnenseiten beider Hände aufeinander und verhaken die Finger ineinander
- Als letzten Schritt legen sie den rechten Daumen in die linke geschlossene Handfläche. Dann machen sie das Ganze noch einmal auf der anderen Seite.

Händeschütteln vermeiden.

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden. Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir:

- Keine Hände schütteln;
- Auf Begrüßungsküsse verzichten;



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: Damit können wir Viren übertragen, wenn wir die Verhaltensregeln nicht beachten.

Wie kann ich das Übertragungsrisiko verringern oder vermeiden?

- Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund, am besten ein Papiertaschentuch.
- Wenn Sie keines haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge und nicht in die Hände. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie sie möglichst gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.
- Schnäuzen nur in Papiertaschentücher (keine Stofftücher).
- Wenn Sie spucken müssen, dann in ein Papiertaschentuch.
- Waschen Sie die Hände nach jedem Husten, Niesen und Spucken.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und benutzen Sie es nur einmal. Dann entsorgen Sie es.



Bei Symptomen das Pflegepersonal informieren.

Haben Sie Krankheitssymptome? Informieren Sie das Pflege- und Betreuungspersonal



Wir empfehlen Ihnen, ausserhalb vom Ruhesitz jederzeit eine Maske zu tragen.

So verwenden Sie die Masken korrekt:

- Waschen Sie sich vor dem Anziehen der Maske die Hände mit Wasser und Seife oder benutzen Sie ein Händedesinfektionsmittel.
- Bedecken Sie mit der Hygienemaske sorgfältig Mund, Nase und Kinn und befestigen Sie sie gut, damit zwischen dem Gesicht und der Hygienemaske möglichst keine Lücken bestehen.
- Berühren Sie die Maske nicht mehr, sobald Sie sie aufgesetzt haben. Waschen Sie sich nach jeder Berührung einer getragenen Hygienemaske die Hände mit Wasser und Seife oder benutzen Sie ein Händedesinfektionsmittel.
- Nach dem Abziehen und Entsorgen der Hygienemaske Hände mit Wasser und Seife waschen oder ein Händedesinfektionsmittel benutzen.
- Hygienemasken bei Durchfeuchtung durch eine neue, saubere und trockene Maske ersetzen.
- Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden. Werfen Sie diese nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen weg.
- Entsorgen Sie die gebrauchte Maske am Besten beim Abfalleimer beim Haupteingang.

So wird das neue Coronavirus hauptsächlich übertragen

- **Bei engem und längerem Kontakt:** Wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält.
- **Durch Tröpfchen:** Niest oder hustet die erkrankte Person, können die Viren direkt auf die Schleimhäute von Nase, Mund oder Augen von anderen Menschen gelangen.
- **Über die Hände:** Ansteckende Tröpfchen gelangen beim Husten und Niesen auf die Hände. Oder man berührt eine Oberfläche, auf denen sich Viren befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt.