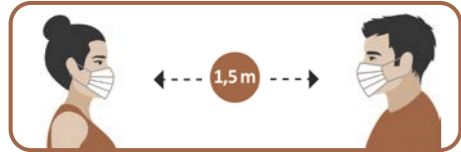


So schützen Sie sich und andere



Abstandsregeln



Husten- und Niesetikette



Hände desinfizieren



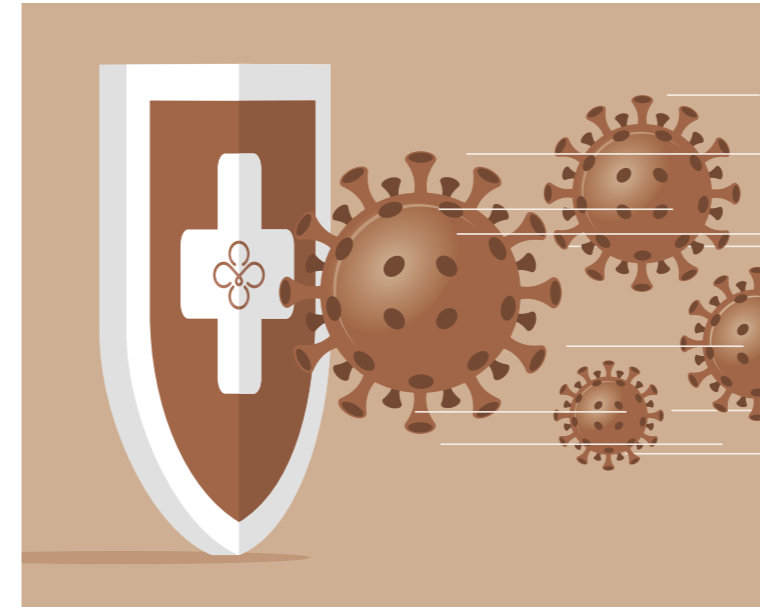
medizinischen
Mund-Nasen-Schutz
tragen



Regelmäßig lüften

Herausgeber:
MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG
Franklinstraße 28-29
10587 Berlin

www.median-kliniken.de



MEDIAN Kliniken Schutz vor dem Corona-Virus Effektive Maßnahmen

Schützen Sie sich und andere durch das Einhalten der AHA-L-Regel

Das Corona-Virus überträgt sich vorwiegend durch winzige Tröpfchen und Aerosole, die der Mensch beim Sprechen, Lachen, Niesen, Husten oder Singen ausstößt. Je näher man beieinander steht, desto eher werden diese durch andere eingeatmet. Daher gilt wie bei allen akuten Atemwegsinfektionen: Wer die sogenannte AHA-L-Regel einhält, schützt sich und andere am wirksamsten vor einer Übertragung des Corona-Virus. Einen Überblick hierzu gibt Ihnen dieser Flyer.

Abstand - Hygieneregeln - Atemmasken - Lüften
(AHA-L)

Halten Sie Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 Meter).

Beachten Sie die Hygieneregeln. Hierzu gehören insbesondere das Einhalten der Husten- und Niesetikette sowie das Desinfizieren der Hände, denn auch durch den Kontakt mit kontaminierten Oberflächen (Türklinken, Händedruck o.ä.) können Viren über die Hände ins Gesicht und von dort über die Schleimhäute in den Körper gelangen.

Tragen Sie konsequent einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz (MNS).

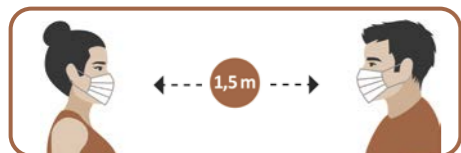
Lüften Sie regelmäßig; hierdurch wird die virushaltige Raumluft durch Frischluft ersetzt.

Stand 02/21

Das Leben leben

Abstandsregel

Halten Sie stets Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 Meter, bei sportlichen Aktivitäten sogar mindestens 2,5 Meter)



Husten- und Niesetikette

Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens 1,5 Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.

Husten oder niesen Sie am besten in ein Einwegtaschentuch, danach entsorgen Sie dieses und desinfizieren sich die Hände.

Wenn kein Taschentuch zur Hand ist, husten oder niesen Sie in die Ellenbeuge.



Händedesinfektion

Wann?

- Beim Betreten der Einrichtung
- Vor Betreten und Verlassen des Speisesaals
- Vor und nach allen therapeutischen Anwendungen
- Nach dem Niesen und der Taschentuchbenutzung
- Nach der Toilettenbenutzung

Wie?

- Desinfektionsmittel auf die trockenen Hände geben und in der Handinnenfläche und auf dem Handrücken verreiben.
- Diese Bewegungen 30 Sekunden ausführen, solange dauert die Einwirkzeit.

! Während der Einwirkzeit müssen die Hände durch das Desinfektionsmittel nass sein.

! Beim Verreiben die Fingerzwischenräume, Daumen, Nagelfalz und Fingerkuppen besonders beachten.



Mund-Nasen-Schutz (MNS)

Sie erhalten in Ihrer MEDIAN Einrichtung einen zertifizierten Mund-Nasen-Schutz (MNS). Durch dessen konsequentes Tragen reduzieren Sie die Gefahr, das Virus zu verbreiten und tragen zum Schutz Ihrer Mitpatienten und der Mitarbeitenden bei.

Der MNS ist in allen öffentlichen Bereichen der Einrichtung sowie auf deren Außengelände anzulegen. Bitte tragen Sie den MNS außerdem immer, wenn Personal Ihr Zimmer betritt, zum Beispiel zu Visiten oder zur Reinigung. Das Tragen mitgebrachter Stoffmasken, Visiere oder Masken mit Ausatemventil ist bei MEDIAN grundsätzlich nicht gestattet.

! Stellen Sie sicher, dass keine andere Person Ihren MNS verwendet (z.B. Markieren am Halteband).

! Die Außenseite des gebrauchten MNS ist potenziell erregertauglich, Kontakt mit Schleimhäuten (Nase, Mund, Augen) vermeiden.

! Berühren Sie die Innenseite des MNS nur mit desinfizierten Händen.

! Bewahren Sie den MNS trocken an der Luft auf (nicht in geschlossenen Behältern!).



Regelmäßig lüften

Lüften Sie Ihr Zimmer regelmäßig mindestens 1 x pro Stunde für mindestens 3 bis 10 Minuten je nach Außentemperatur, um die möglicherweise virushaltige Raumluft durch Frischluft zu ersetzen. Das Fenster muss dabei komplett geöffnet werden (Stoßlüften) - ein gekipptes Fenster reicht nicht!

Lüften Sie unmittelbar nach wiederholtem Niesen oder Husten. Lüften Sie bitte ebenfalls, nachdem eine weitere Person in Ihrem Zimmer war sowie vor angemeldeten Visiten, Zimmertherapien o.ä.

