



So schützen Sie sich



Hände waschen



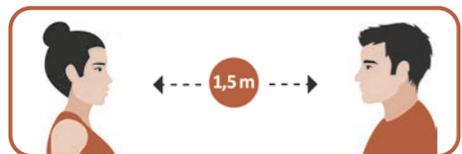
Hände desinfizieren



Husten-/Niesetikette



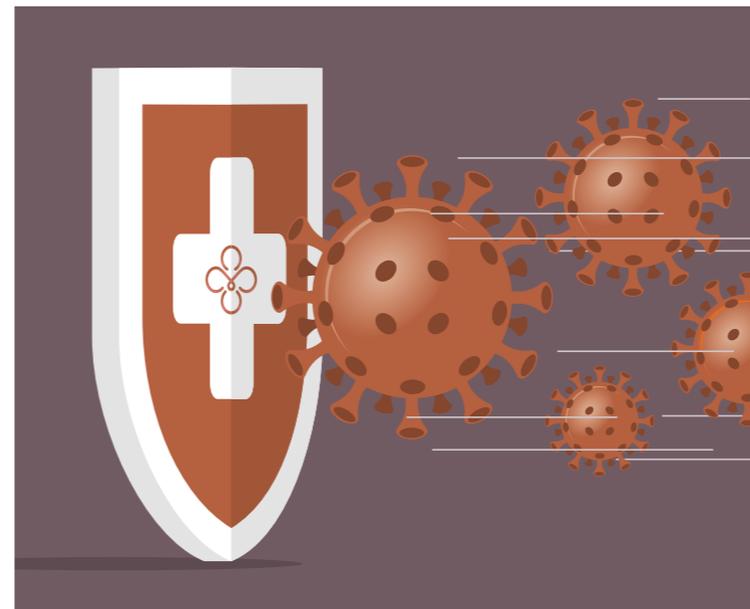
Mund-Nasen-Schutz tragen



Abstandsregeln

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

Wie kann man sich bzw. seine Mitmenschen vor einer Ansteckung schützen?

Das Corona-Virus überträgt sich durch Tröpfcheninfektion. Beim Niesen, Husten oder Sprechen stößt der Mensch winzige Tröpfchen aus. Je näher man beieinander steht, desto eher werden diese durch andere eingeatmet. Durch den Kontakt mit kontaminierten Oberflächen (Türklinken, ein Händedruck o.ä.) können Viren über die Hände ins Gesicht und von dort über die Schleimhäute in den Körper gelangen.

Wie bei anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 Meter), eine gute Händehygiene sowie Husten- und Niesregeln auch vor einer Übertragung des neuen Corona-Virus.

Auf Berührungen, wie z.B. Händeschütteln, sollte verzichtet werden.

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung oder eines Mund-Nasen-Schutzes (MNS) ist ein zusätzlicher Baustein, um die Ausbreitung von Covid-19 in der Bevölkerung zu reduzieren.

Das Leben leben

Händewaschen



Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser.



Seifen Sie die Hände gründlich ein: Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume, Daumen und Fingernägel.



Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen.



Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen.

Händedesinfektion

Wann?

- Beim Betreten der Klinik
- 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.

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 und Hände desinfizieren.

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



Abstandsregel

Halten Sie stets Abstand zu anderen Personen (etwa 1,5 Meter)



Mund-Nasen-Schutz (MNS)

Das Tragen eines MNS ist ein weiterer Baustein, um die Ausbreitung von Covid-19 zu reduzieren und Risikogruppen vor Infektionen zu schützen.

In allen Situationen, in denen der Abstand von mindestens 1,5 Meter nicht sicher eingehalten werden kann, bietet ein MNS zusätzlichen Schutz.

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

! Die Außenseite der gebrauchten Maske ist potenziell erregert, 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!).

Durch das konsequente Tragen des MNS reduzieren Sie die Gefahr, das Virus zu verbreiten und tragen zum Schutz Ihrer Mitpatienten und der Mitarbeiter bei.

