Mit uns Zuhause fühlen!
Altenhilfe-Zentrum
ST. CLEMENS

Empfehlungen zur persönlichen Infektionshygiene für Angehörige, Betreuer, Dienstleister und Besucher der Altenhilfe-Zentrum St. Clemens Münster-Hiltrup gGmbH

---

1. **Richtig Hände waschen und pflegen**

   Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 30 Sekunden mit Flüssigseife (ohne Schmuck), auch zwischen den Fingern, besonders nach Kontakt zu anderen Personen und häufig benutzten Gegenständen. Pflegen Sie regelmäßig Ihre Hände mit einer Hautschutzcreme.

2. **Hände vom Gesicht fernhalten**

   Vermeiden Sie es, Mund, Nase oder Augen mit ungewaschenen Händen zu berühren, da auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können.

3. **Hygienisch Husten und Niesen**

   Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen und wenden Sie sich von anderen Personen ab. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung sofort in den Abfall. Waschen Sie anschließend gründlich Ihre Hände.

4. **Auf erste Krankheitsanzeichen achten**

   Dazu gehören vor allem Fieber, allgemeines Krankheitsgefühl, Husten Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen. Wenn Sie sich krank fühlen, vereinbaren Sie **telefonisch** mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin einen Termin zum Gespräch und zur Diagnostik, um ein Ansteckungsrisiko für andere Patienten im Wartezimmer zu vermeiden.

5. **Andere schützen**

   Bei Krankheitsanzeichen bleiben Sie möglichst zu Hause. Versuchen Sie einen Abstand von mindestens 2 Metern zu anderen Personen zu halten, solange Sie unter Krankheitssymptomen leiden. Drehen Sie sich weg, wenn Sie husten oder niesen müssen. Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Händeschütteln, Umarmen, Küssen usw. Wenn Sie erkrankt sind und zu Hause versorgt werden müssen, halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf.

6. **Geschlossene Räume regelmäßig lüften**

   Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert und ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

7. **Abstand halten, Menschenansammlungen/Veranstaltungen meiden**

   Viren verbreiten sich besonders dann, wenn Menschen einander nahekommen. Sie können also einer Ansteckung vorbeugen, indem Sie möglichst Abstand zu anderen halten.

8. **Die Höflichkeit in der aktuellen Infektionslage gebietet es, grundsätzlich auf das Händeschütteln bei Begrüßungen zu verzichten!**

Weitere wichtige Informationen finden Sie unter:
Robert Koch Institut:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Bürgertelefon des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW (MAGS)
Telefonnummer 0211/8554774

Stadt Münster: https://www.muenster.de/corona.html
Telefonnummer Hotline: (Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr) 02 51/4 92-10 77