

# Ambulanter Pflegedienst P. Stangl

Ihr ambulanter Pflegedienst in Regen

## Corona-Virus

Durch die weltweite Ausbreitung des Corona-Virus hat sich unser aller Leben sehr verändert. Auch in den kommenden Wochen und Monaten, vielleicht auch noch länger wird unser Alltag nicht mehr so sein wie zuvor. Diese Veränderung unseres Lebensstiles ist jedoch notwendig, um die zu schützen, welche durch das Virus besonders gefährdet sind. Der ambulante Pflegedienst P. Stangl möchte mit dazu beitragen das Virus so gut wie möglich einzudämmen, bzw. dessen Ausbreitung zu verlangsamen. Wir werden Sie regelmäßig mit den neusten Erkenntnissen und Entwicklungen versorgen. Sprechen Sie einfach unsere Mitarbeiter an!

**Was ist das Corona-Virus?** Das Corona-Virus ist eine Infektionskrankheit, die vor allem die Atemwege und die Lunge betrifft. Sie kann über eine Tröpfcheninfektion von Person zu Person übertragen werden. Häufig zeigen sich zu Beginn die Symptome einer Grippe. Das Krankheitsbild ähnelt dem einer Lungenentzündung und ist sehr ansteckend. Das Problem bei Covid-19 sind die lange Inkubationsdauer (5-14 Tage) und die hohe Reproduktionszahl  $R_0$ .

**Tagesaktuelle Informationen  
finden Sie unter:**

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

[www.zusammengencorona.de](http://www.zusammengencorona.de)

## Symptome einer Corona-Infektion?



Fieber und erhöhte Körpertemperatur



Neuer, trockener und anhaltender Husten



Kurzatmigkeit und Luftnot



anhaltende Müdigkeit

## Wie kann ich mich vor einer Infektion schützen?



Häufiges Händewaschen mit Seife: Mindestens 20 Sec.



Niesen Sie in die Ellenbeuge oder in ein Taschentuch



Fassen Sie sich nicht in das Gesicht



Auch wenn es unhöflich erscheint: Verzichten Sie auf das Händeschütteln



Tragen Sie in der Öffentlichkeit einen Mund-Nasen-Schutz



Meiden Sie große Menschengruppen



Meiden Sie nicht notwendige persönliche Kontakte



**Bei Krankheitszeichen:** Verlassen Sie die Wohnung nicht, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt!

## Richtig Hände Waschen



### Nass machen

Hände unter fließendes Wasser halten.



### Rundum einschaufen

Hände von allen Seiten einschäumen.



### Zeit lassen

Gründlich Einseifen dauert 20-30 Sek.



### Gründlich abspülen

Hände unter fließendem Wasser abwaschen.



### Sorgfältig abtrocknen

Hände mit einem sauberen Tuch abtrocknen.



**Hautpflege nach dem Händewaschen schützt das Hautmilieu!**

Bayerwaldstraße 18, 94209 Regen  
Telefon: 09921 2217  
Fax: 09921 9713557  
Internet: [www.ambulanter-pflegedienst-stangl.de](http://www.ambulanter-pflegedienst-stangl.de)  
E-Mail: [info@ambulanter-pflegedienst-stangl.de](mailto:info@ambulanter-pflegedienst-stangl.de)



Geschäftsleitung: Petra Stangl  
IK: 460922959  
VR GenoBank DonauWald eG  
IBAN: DE47 7419 0000 0004 0587 98  
BIC: GENODEF1DGV

## Ambulanter Pflegedienst P. Stangl

Ihr ambulanter Pflegedienst in Regen

### Was gilt es zu beachten?

- ✓ Je älter man ist, umso höher ist das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf.
- ✓ Menschen mit chronischen Erkrankungen sind besonders gefährdet.
- ✓ Ihre pflegenden Angehörigen sollten einen Notfallplan aufstellen, falls diese selbst betroffen sind.
- ✓ Um die Ansteckungsgefahr für sich selbst zu minimieren, sollten Sie die Wohnung möglichst nicht verlassen.
- ✓ Gehen Sie nicht zur Apotheke. Falls Sie ein Medikament benötigen fragen Sie Ihre Angehörigen/ Nachbarn ob sie dieses für Sie besorgen könnten. Manche Apotheken bieten auch kostenlose Lieferdienste an.

### Tipps zu Zeiten Coronas

- ✓ Nutzen Sie Bring- und Lieferangebote von Supermärkten, Familie und / oder Nachbarn
- ✓ In dieser schwierigen Zeit ist die tägliche Routine wichtig. Versuchen Sie, den Alltag mit unterschiedlichsten Aktivitäten zu gestalten.

- ✓ Versuchen Sie, soziale Kontakte über das Telefon oder über das Internet zu pflegen. Auch die Post liefert weiterhin Briefe und Postkarten aus.
- ✓ Telefonieren Sie regelmäßig mit Ihren Angehörigen, Freunden und Nachbarn. Nutzen Sie auch Videotelefonie.
- ✓ Der Haushalt bietet viele Möglichkeiten für Aktivitäten
- ✓ Gehen Sie spazieren – nutzen Sie dafür aber Zeiten, in denen es auf den Straßen und in den Parks ruhiger ist. Das kann zum Beispiel morgens oder abends sein.

### In Kürze:

- ✓ Halten Sie die AHA-Regel ein
  - ✓ Abstand
  - ✓ Hygiene
  - ✓ Alltagsmaske

### Haben Sie die Befürchtung sich angesteckt zu haben?

Dann wenden Sie sich zuerst, wenn möglich telefonisch an den Hausarzt

In Fällen, in denen das nicht möglich ist, können Sie sich unter der zentralen Hotline beraten lassen:

**09921 601675**

