

Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) Schutz vor dem Corona-Virus

Tipps für pflegende Angehörige

Das sollten pflegende Angehörige wissen

<https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/>

Stand: 06.01.2021

Inhalt

Was bedeuten die Bezeichnungen: Corona, SARS-CoV-2, COVID-19?.....	2
Warum müssen ältere und pflegebedürftige Menschen besonders geschützt werden?	2
Was ist bei Besuchen in einem Pflegeheim zu beachten?	2
Warum ist die aktuelle Corona-Pandemie problematisch?.....	3
Wie wird das Virus übertragen?.....	5
Was sind Anzeichen einer COVID-19-Infektion?.....	5
Was sollte man bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion tun?.....	6
Wer wird auf eine COVID-19-Infektion getestet?.....	7
Welchen Zweck hat die soziale Distanz?.....	7
Was sollte man über einen Mund-Nasen-Schutz wissen?	8
Ist es derzeit sinnvoll, Hände-Desinfektionsmittel zu verwenden?.....	10
Warum sollte man die Corona-Warn-App nutzen?	10
Allgemeingültige Regeln einhalten.....	11
Empfehlungen bei der Pflege beachten.....	12
Penible Händehygiene einhalten.....	14
Pflege und Berufstätigkeit vereinbaren	15
Möglichen Ausfall einer Pflegeperson vorbereiten	16
Gesundheit und Wohlbefinden fördern	16
Für Entlastung sorgen, soweit möglich.....	17
Hilfen und Beratung nutzen	18
Telefonische Beratung und weitere Information zum Corona-Virus.....	19
Sie wollen einen pflegenden Angehörigen unterstützen?	20

Was bedeuten die Bezeichnungen: Corona, SARS-CoV-2, COVID-19?

Der Begriff Corona bezeichnet eine Gruppe von Viren mit ähnlichen Eigenschaften.

Das neuartige Corona-Virus wird als SARS-CoV-2 bezeichnet. Es ist im Dezember 2019 erstmalig in China aufgetreten und breitet sich seitdem weltweit aus. SARS steht für Severe Acute Respiratory Syndrome. Übersetzt bedeutet das Schweres Akutes Atemwegs-Syndrom. Die Bezeichnung beschreibt: Das Virus kann eine teils schwer verlaufende Erkrankung mit plötzlich einsetzenden Beschwerden der Atemwege auslösen. Neben den Atemwegen kann das Virus auch andere Organe wie Darm oder Niere befallen und weitere Symptome, Folgeerkrankungen und -schäden hervorrufen.

Die durch das Virus verursachte Erkrankung wird als COVID-19 bezeichnet. Diese Abkürzung stammt ebenfalls aus dem Englischen und meint Corona-Virus-Erkrankung 2019. Die Zahl 19 beschreibt die Jahreszahl 2019, in der die Erkrankung erstmalig erkannt und beschrieben wurde.

Warum müssen ältere und pflegebedürftige Menschen besonders geschützt werden?

Bei den meisten Menschen, die sich mit dem Corona-Virus anstecken, verläuft die Erkrankung mild oder sogar unbemerkt. Einige Menschen erkranken jedoch sehr schwer – und ein Teil von ihnen verstirbt aufgrund der Infektion. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass das Virus – unabhängig vom Schweregrad des Krankheitsverlaufs – Folgeerkrankungen und -schäden auslösen kann: Dazu zählen Gehirnhautentzündung, Herzschwäche und Nierenversagen.

Die bisherigen Untersuchungen zeigen, dass besonders ältere, pflegebedürftige Menschen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf der COVID-19 Erkrankung haben. Denn im Alter ist das Immunsystem schwächer und erholt sich langsamer als in jüngeren Jahren. Zudem bestehen bei älteren, pflegebedürftigen Menschen häufiger Erkrankungen, die als Risikofaktoren für einen schweren Verlauf gelten. Dazu zählen Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Probleme und chronische Nieren-, Leber- und Atemwegserkrankungen. Dennoch bedeuten Vorerkrankungen nicht, dass man nach einer Ansteckung mit dem Virus zwangsläufig schwer erkrankt.

Gleichzeitig kann eine Infektion aber auch für jüngere Menschen gefährlich sein. Dazu gehören beispielsweise Personen mit einem geschwächten Immunsystem, zum Beispiel durch eine chronische Lungenerkrankung wie Asthma, während oder nach einer Krebs-Therapie sowie nach einer Organ-Transplantation. Kommen mehrere Faktoren zusammen, erhöht sich das Risiko, schwer zu erkranken. Schwere Verläufe treten in selteneren Fällen aber auch bei Personen ohne bekannte Vorerkrankungen auf.

Was ist bei Besuchen in einem Pflegeheim zu beachten?

Da Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen ein höheres Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf haben, ist es besonders wichtig, sie vor einer Ansteckung zu schützen. Daher müssen die Einrichtungen für Schutzmaßnahmen sorgen, wie etwa Kontaktvermeidung, strenge Händehygiene und Tragen von Schutzkleidung. Neben Maßnahmen zum Infektionsschutz sind aber auch individuelle Bedürfnisse der

Bewohnerinnen und Bewohner nach sozialen Kontakten, Zuwendung und Alltagsbeschäftigung zu berücksichtigen.

Zur Lebensqualität von Bewohnerinnen und Bewohnern tragen externe Besuche, etwa von Angehörigen, erheblich bei. Damit solche Besuche in der Pandemie-Situation möglich sind, müssen Pflegeeinrichtungen der jeweiligen Situation angepasste Besuchskonzepte vorhalten. Diese sollten möglichst mit dem örtlichen Gesundheitsamt abgestimmt sein. Grundlagen stellen unter anderem fachliche Empfehlungen des Robert Koch-Instituts sowie bundeslandspezifische Regelungen dar.

Die Besuchsregelung sollte von der Pflegeeinrichtung leicht verständlich und möglichst schriftlich kommuniziert werden. Dazu gehören konkrete Regeln zur Durchführung von Antigen-Schnelltest, zur Besuchsanzahl, zur Besuchsdauer, zu Hygienemaßnahmen, ggf. zu geeigneten Besuchsräumen und zur Registrierung der Kontaktdaten.

Wie Einrichtungen Besuche sicher ermöglichen sollten, kann man im Einzelnen in einer [Handreichung des Pflegebevollmächtigten der Bundesregierung](#) nachlesen.

Grundsätzlich sollten Besucherinnen und Besucher folgende Regeln beachten:

- über vor Ort geltende Besuchsregeln informieren
- Besuche nur nach Anmeldung
- vollständige Symptombefreiheit der besuchenden Person
- Besuch mit Namen und Anschrift zum Zweck der Nachverfolgbarkeit im Fall einer Infektion registrieren
- AHA -Regeln konsequent beachten: Abstand von mindestens 1,5 Metern einhalten, Händehygiene durchführen, z. B. an einem Waschbecken oder Handdesinfektions-Spender vor Ort, Mund-Nasen-Bedeckung (z. B. Alltagsmaske) tragen
- Regeln zum Umgang mit Mitgebrachtem wie Geschenken oder Speisen einhalten
- Bewohnerin oder Bewohner auf direktem Weg aufsuchen
- Aufzüge möglichst allein nutzen
- ausschließlich Besuchertoiletten benutzen
- gemeinsames Essen und Trinken vermeiden (da dabei die Mund-Nasen-Bedeckung abgenommen wird)
- Sonderregelungen, z. B. beim Anreichen von Nahrung oder Sterbebegleitung, beachten

<https://www.zqp.de/wp-content/uploads/ZQP-Einblick-Corona-Pflegeheim.pdf>

Warum ist die aktuelle Corona-Pandemie problematisch?

Ausbreitung

Der Begriff Pandemie bezeichnet die weltweite Ausbreitung einer Krankheit. Die Ursache kann zum Beispiel die Ansteckung mit einem Krankheitserreger wie einem Bakterium oder Virus sein. Das neue Virus SARS-CoV-2 hat sich innerhalb weniger Wochen in über 100 Ländern der Welt ausgebreitet. Deshalb wurde es von der Weltgesundheits-Organisation (WHO) am 11. März 2020 als Pandemie eingestuft.

Krankheitsverlauf

Mittlerweile ist bekannt, dass eine Infektion mit SARS-CoV-2 bei den meisten Menschen mild oder sogar unbemerkt verläuft. Dennoch ist auch festzustellen, dass weltweit viele Menschen, die dem Virus infiziert sind, so schwer erkranken, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. In einer Reihe von Fällen ist dabei intensivmedizinische Versorgung, zum Teil mit Beatmungsgerät, notwendig. Therapien sind bei einem schweren Krankheitsverlauf komplex und langwierig. Von einem schweren Krankheitsverlauf betroffen sind vor allem Menschen, bei denen Risikofaktoren bestehen (siehe „Warum müssen ältere und pflegebedürftige Menschen besonders geschützt werden?“).

Neben dem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf bis hin zum Tod besteht außerdem die Gefahr, dass das Virus – auch bei mildem Verlauf – längerfristige gesundheitliche Probleme nach sich zieht. Der Wissensstand über Folgeerkrankungen und Langzeitschäden nach einer COVID-19-Erkrankung ist derzeit noch unzureichend, hierzu wird aktuell geforscht. Beobachtet wurde bisher, dass das Virus nicht nur die Atemwege, sondern auch andere Organe wie den Verdauungstrakt, die Niere oder den Herzmuskel befallen kann. Zudem ist beschrieben, dass Patienten oder Patientinnen mitunter noch Wochen nach einer COVID-19-Erkrankung gesundheitlich beeinträchtigt sind.

Gesundheitssystem

Problematisch ist: Wenn sehr viele Menschen gleichzeitig so schwer erkranken, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen, kann das Gesundheitssystem schnell überlastet sein. Das zeigen Erfahrungen aus anderen Ländern wie Italien. In vielen Ländern wurden die Versorgungskapazitäten möglichst gut angepasst, auch in Deutschland. Hierzulande gilt die Versorgungssituation als sehr gut. Allerdings ist die Zahl der festgestellten SARS-CoV-19 Infektionen in den letzten Wochen insgesamt erheblich angestiegen. In der Folge berichten Gesundheitseinrichtungen regional von starken Belastungen, zum Teil von Überbelastungen. Dabei hat auch die Anzahl der intensivmedizinisch behandelten infizierten Patientinnen und Patienten sowie im Zusammenhang mit einer SARS-CoV-2-Infektion Verstorbener deutlich zugenommen.

Gegenmaßnahmen

Um die Verbreitung des Virus einzudämmen, wurden international Schutzmaßnahmen wie Kontaktbeschränkungen eingeleitet. Diese haben zwar regional zu einer langsameren Verbreitung beigetragen – dennoch steigt die Zahl der Infizierten weltweit weiterhin stark an. Besonders im Zusammenhang mit Gruppenveranstaltungen und Feiern mit mehreren Personen im Familien- und Freundeskreis sowie bei Reiserückkehrern wird das Ansteckungsrisiko als erhöht bewertet.

Gesundheitseinrichtungen regional von starken Belastungen, zum Teil von Überbelastungen.

Behandlung und Impfung

Zur medizinischen Behandlung bei COVID-19-Erkrankungen gibt es erste Erfahrungen und Empfehlungen. Hieran wird international geforscht.

In Deutschland wurde ganz aktuell ein Impfstoff gegen COVID-19 zugelassen. Da dieser jedoch noch nicht in ausreichenden Mengen zur Verfügung steht, wird er zunächst nur besonders zu schützenden Personengruppen angeboten. Dazu gehören Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen, Personen ab 80 Jahren und medizinisches Personal, das durch das Tätigkeitsfeld einem hohen Risiko einer Ansteckung ausgesetzt ist oder besonders verletzte Personengruppen versorgt. Die Impfeempfehlungen

https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/02_21.pdf?__blob=publicationFile hierzu werden von der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (kurz: STIKO) herausgegeben und fortlaufend aktualisiert. Einen Überblick über Organisation, Verteilung und Durchführung der Impfungen gibt die Nationale Impfstrategie.

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronaviruss/Impfstoff/Nationale_Impfstrategie.pdf Rechtliche Grundlage ist die Coronavirus-Impfverordnung – CoronImpfV.

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronaviruss/Verordnungen/CoronaImpfV_-_De_Buette.pdf

Informationen zum nächstgelegenen Impfzentrum, zu mobilen Impfteams für Pflegeheime und zur Terminvergabe gibt es auf der Webseite des jeweiligen Bundeslands.

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-bundeslaender-1745198>

Lagebeurteilung

Vor diesem Hintergrund bewertet das Robert Koch-Institut (RKI) die aktuelle Situation als ernstzunehmend und die Gesundheitsgefährdung für die Bevölkerung als sehr hoch.

Deshalb ist es wichtig, die Ausbreitung des Virus weiterhin mit Schutzmaßnahmen zu bremsen. Damit dies gelingt, spielt vor allem das Verhalten jedes Einzelnen eine wichtige Rolle. Siehe dazu auch den Abschnitt „Allgemeingültige Regeln einhalten“. Ziel ist es zunächst, Belastungsspitzen im Gesundheitswesen zu vermeiden und Zeit zu gewinnen, um wirksame Medikamente zu entwickeln und Impfstoffe in ausreichenden Mengen verfügbar zu haben.

Wie wird das Virus übertragen?

Das Virus überträgt sich leicht von Mensch zu Mensch. Aktuell geht die Wissenschaft davon aus, dass eine Infektion mit dem Virus SARS-CoV-2 hauptsächlich über die Einatmung virushaltiger Flüssigkeitspartikel erfolgt.

Beim Husten und Niesen, aber auch beim Sprechen, normalen Atmen, Singen oder Schreien werden virushaltige Tröpfchen und Aerosole (feinste Flüssigkeitspartikel) über Mund und Nase ausgeschieden. Über die Luft können sie dann auf die Schleimhäute in Mund und Nase einer anderen Person übertragen werden.

Nach einer Ansteckung treten Symptome in einem Zeitraum von etwa 2 bis 14 Tagen auf, im Mittel sind es 5-6 Tage. Viele stecken sich bei infizierten Personen bereits vor deren Symptombeginn an. Bei einigen mit SARS-CoV-2 infizierten Personen bleiben Krankheitszeichen ganz aus. Auch sie können prinzipiell andere mit dem Virus anstecken – nach aktuellem Wissenstand ist dies aber weniger häufig der Fall.

Das Risiko, sich anzustecken, ist stark von der regionalen Verbreitung, den Lebensbedingungen und dem individuellen Verhalten abhängig. Hält man einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Menschen ein, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, mit dem Virus in Kontakt zu kommen als bei geringerem Abstand. Aerosole können im Gegensatz zu größeren Tröpfchen längere Zeit schweben, sich im Raum verteilen und Viren so noch für längere Zeit übertragen. Dabei ist eine Ansteckung in kleinen, schlecht belüfteten Räumen trotz Einhaltung des Mindestabstands wahrscheinlicher als im Freien oder großen, gut belüfteten Räumen.

Auch eine Übertragung über die Hände ist theoretisch möglich. Dabei könnte das Virus weitergegeben werden, indem man beispielsweise in die Hände niest oder hustet und danach jemanden die Hand gibt. Fasst sich diese Person danach ins Gesicht, können Viren leicht auf Schleimhäute gelangen und eine Ansteckung die Folge sein (Schmierinfektion).

Nicht ausgeschlossen werden kann, dass Corona-Viren über Gegenstände wie eine Türklinke übertragen werden (Kontaktinfektion). SARS-CoV-2-Viren können sich insbesondere auf Gegenständen bzw. Oberflächen in unmittelbarer Nähe einer infizierten Person befinden.

Blut und Urin von COVID-19 Infizierten gelten nach derzeitigem Wissensstand als nicht ansteckend. Eine mögliche Ansteckung über den Stuhl von infizierten Menschen ist noch nicht ausreichend erforscht.

Bisher gibt es keine Hinweise darauf, dass das neuartige Corona-Virus über Lebensmittel übertragen wird.

Die möglichen Ansteckungswege werden derzeit noch erforscht.

Was sind Anzeichen einer COVID-19-Infektion?

Die Anzeichen einer Ansteckung sind nicht eindeutig. Bisherige Daten aus Deutschland und anderen europäischen Ländern weisen auf folgende einzelne oder in Kombination häufig auftretende Symptome hin:

- Husten
- Fieber
- Schnupfen
- Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Weitere beobachtete Symptome sind:

- Halsschmerzen
- Atemprobleme wie Kurzatmigkeit oder das Gefühl von Luftnot
- Kopf- und Gliederschmerzen.
- Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust
- Übelkeit, Erbrechen
- Bauchschmerzen, Durchfall
- Bindehautentzündung
- Hautausschlag
- Lymphknotenschwellung
- Teilnahmslosigkeit
- Benommenheit, Schläfrigkeit

Was sollte man bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion tun?

Wenn Sie vermuten, dass Sie oder die pflegebedürftige Person COVID-19 haben oder Sie Kontakt zu einer Person hatten, die nachweislich an COVID-19 erkrankt ist, sollten Sie möglichst zu Hause bleiben und persönlichen Kontakt zu anderen Menschen vermeiden.

Beachten Sie besonders streng die AHA + L + A – Formel:

- Abstand halten
- Hygiene-Maßnahmen einhalten
- Alltagsmaske tragen
- Lüften
- Corona-Warn-App nutzen

Bleiben Sie bei Anzeichen einer Infektion zu Hause (siehe vorheriger Abschnitt „Was sind Anzeichen einer Covid-19-Infektion?) und melden Sie sich umgehend zunächst **ausschließlich telefonisch** bei einer der folgenden Stellen:

- Hausarzt oder Hausärztin
- kassenärztlicher Bereitschaftsdienst unter der bundesweiten Telefonnummer: 116 117
- örtliche Corona-Hotline (siehe Abschnitt „Telefonische Beratung und weitere Informationen zum Corona-Virus)

Wichtig: Gehen Sie nicht ohne vorherigen Anruf zu den genannten Anlaufstellen. Unterwegs und dort können Sie andere Menschen anstecken.

Im Notfall, beispielsweise bei Atemnot, sollten Sie den Notruf 112 wählen.

Erkältungssymptome sollten Sie vorsorglich 5 Tage zu Hause auskurieren und Kontakte vermeiden. Sind diese nicht vermeidbar, halten Sie streng die AHA+L-Regeln ein. Bevor Sie sich mit anderen treffen, sollten Sie für mindestens 2 Tage symptomfrei sein.

Wenn Sie Kontakt zu einer Person hatten, die (später) positiv auf SARS-CoV-2 getestet wurde oder von der Corona-Warn-App über ein erhöhtes Ansteckungsrisiko informiert wurden, melden Sie sich umgehend – auch ohne Symptome – **ausschließlich telefonisch** an ein Gesundheitsamt in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis <https://tools.rki.de/plztool>

Fragen Sie dort nach, wie Sie weiter vorgehen sollen.

Bleiben Sie möglichst zu Hause, während Sie auf das Ergebnis des SARS-CoV-2-Tests warten.

Wer wird auf eine COVID-19-Infektion getestet?

Den Anspruch auf einen Coronavirus-Test regelt die Coronavirus-Testverordnung. Wer getestet werden soll, beschreiben die Nationale Teststrategie und die für die Herbst- und Wintersaison angepassten Testkriterien. Die Entscheidung trifft der Arzt, die Ärztin, das Gesundheitsamt oder die in der Coronavirus-Testverordnung genannten Einrichtungen. Mit zielgerichteten Tests soll eine Überlastung der Labore und Gesundheitseinrichtungen vermieden werden.

Um auf eine akute SARS-CoV-2-Infektion zu testen, werden derzeit zwei verschiedene Verfahren angewandt: der PCR-Test (Polymerase-Kettenreaktion) und der Antigen-Test. Wann welcher Test durchgeführt werden soll, steht in der Nationalen Teststrategie. Der **PCR-Test** gilt als sehr verlässlich und reagiert bereits bei einer geringen Virusmenge. Die Laboruntersuchung dauert mehrere Stunden. Derzeit wird für folgende Personengruppen eingesetzt:

- Menschen mit Anzeichen einer COVID-19-Infektion (nach individueller ärztlicher Abwägung der Testkriterien)
- Kontaktpersonen von Menschen mit einer bestätigten COVID-19-Infektion
- Personen in Einrichtungen wie Pflegeheimen, Arztpraxen oder Krankenhäusern nach einem bestätigten Covid-19-Fall
- Personen vor (Wieder-)Aufnahme in ein Krankenhaus oder eine Pflegeeinrichtung sowie vor ambulanten Operationen oder vor ambulanter Dialyse
- Rückkehrer aus einem internationalen Risikogebiet bzw. aus innerdeutschen Regionen mit mehr als 50 Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner in den letzten 7 Tagen (gemäß Testpflichtverordnung bzw. Anordnung des Gesundheitsamts)

Der **Antigen-Test** liefert schnelle Ergebnisse und kann direkt vor Ort und ohne Labor von ausgebildetem Personal durchgeführt werden. Jedoch ist ein Antigen-Test nicht so genau wie ein PCR-Test. Das heißt: Ein negativer Antigen-Test schließt die Möglichkeit einer Infektion mit SARS-CoV-2 nicht aus. Umgekehrt muss ein positiver Antigen-Test mit einem PCR-Test bestätigt werden.

Antigen-Tests werden in erster Linie angewandt, um eine rasche Einschätzung zu erhalten, ob eine Infektion vorliegt. Sie dienen vor allem dazu, die unbemerkte Verbreitung des Coronavirus zu verhüten und um Risikogruppen besser vor einer Ansteckung zu schützen. Dazu zählen ältere, kranke und pflegebedürftige Menschen, die u. a. in Pflegeheimen und -diensten, Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen und Arztpraxen versorgt werden. Wer dort wie oft mit einem Antigen-Test getestet wird, muss in einem einrichtungsbezogenen Testkonzept geregelt sein. Getestet werden Mitarbeitende, Patienten und Bewohner sowie Besucher der stationären Einrichtungen ohne Krankheitssymptome und ohne Vorliegen eines bestätigten COVID-19-Falls im Umfeld. So dürfen beispielsweise pflegebedürftige Menschen in Pflegeheimen oder Krankenhäusern nur von Personen Besuch empfangen, bei denen der Antigen-Test negativ war.

Wichtig: Ein negativer Test ist nur eine Momentaufnahme. Antigen-Tests sind zudem nicht hundertprozentig verlässlich. Daher sind die Abstands- und Hygieneregeln auch bei einem negativen Testergebnis in jedem Fall streng einzuhalten.

Welchen Zweck hat die soziale Distanz?

Menschen stecken sich vor allem durch den nahen Kontakt zu anderen Menschen, die mit dem Virus infiziert sind, an. Auch wer keine Anzeichen für eine Infektion hat, kann das Virus übertragen.

Je weniger direkten Kontakt man zu anderen Menschen hat (sogenannte soziale Distanz), umso geringer ist das Risiko, das Virus zu übertragen oder sich zu infizieren. Ein Abstand

von mindestens 1,5 Metern zu anderen Menschen, die richtige Verwendung einer Alltagsmaske und weitere Hygienemaßnahmen (siehe jeweilige Abschnitte) verringern das Risiko einer Ansteckung zusätzlich.

Behördlich angeordnete Kontakt-Beschränkungen zielen darauf ab, die Zunahme von Neuinfektionen zu verlangsamen: So soll die Belastung des Gesundheitssystems so gering wie möglich gehalten und die Versorgung schwer kranker Patienten und Patientinnen sichergestellt bleiben. Außerdem soll so Zeit für die Entwicklung von wirksamen Medikamenten und Impfstoffen gewonnen werden.

Was sollte man über einen Mund-Nasen-Schutz wissen?

Alle Bundesländer haben Vorschriften erlassen, wann eine Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) zu tragen ist, z. B. in Geschäften, öffentlichen Verkehrsmitteln oder an belebten Orten im Freien. Da man das Virus auch ohne Symptome an andere weitergeben kann, ist eine Maske auch dann aufzusetzen, wenn man keine Krankheitszeichen hat. Eine Ausnahme gibt es nur für Personen, die aus medizinischen oder anderen triftigen Gründen keine Mund-Nasen-Bedeckung tragen können. Informieren Sie sich über die vor Ort geltenden Regelungen. Adressen finden Sie im Abschnitt „Telefonische Beratung und weitere Informationen zum Corona-Virus“.

Beachten Sie bitte: Bei einer Atemwegs-Erkrankung bzw. Erkältung oder bei Verdacht auf eine Corona-Infektion sollte man zu Hause bleiben und Kontakt mit Anderen vermeiden. Bei Anzeichen einer Atemwegserkrankung wie Fieber, Husten oder Schnupfen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Mehr dazu im Abschnitt „Was sollte man bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion tun?“

Maskenarten

Es gibt erhebliche Unterschiede bei Masken für Mund und Nase. Für den privaten Gebrauch im Alltag empfehlen die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Robert Koch-Institut (RKI) das Tragen einer Alltagsmaske (einfache Mund-Nasen-Bedeckung aus fest gewebtem Stoff). Bei Vorliegen einer Erkrankung oder Unsicherheit, welche Maske im Einzelfall geeignet ist, kann das Gesundheitsamt oder die hausärztliche Praxis beraten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Familienangehörigen, Pflegenden und Pflegebedürftigen zum Schutz der pflegebedürftigen Person bei engem Kontakt eine medizinische Mund-Nasen-Schutz-Maske zu tragen.

Medizinische Mund-Nasen-Schutz-Masken

Im medizinischen Bereich und in der Pflege sollen Masken verwendet werden, die gesetzlichen Vorgaben und technischen Normen entsprechen (mehrlagiger medizinischer Mund-Nasen-Schutz, auch Chirurgen-Maske oder OP-Maske genannt). Bei ihnen ist eine bestimmte Schutzwirkung garantiert, da sie beim Träger oder der Trägerin kleinste Tröpfchen zurückhalten, die zum Beispiel beim Sprechen, Husten und Niesen entstehen. Sie sollten in der Regel nur einmalig verwendet werden.

Filtrierende Halbmasken

Filtrierende Halbmasken, auch FFP-Masken genannt, gehören zur Schutzausrüstung von medizinischem Personal und professionell Pflegenden. Diese Masken gibt es mit oder ohne Ventil. Masken mit Ventil filtern nur die eigene Einatem-Luft und nicht die Ausatem-Luft. Damit sind sie nicht – wie Masken ohne Ventil – für den Schutz Anderer ausgelegt. Bei der Nutzung von FFP-Masken ist zu beachten:

- Der Atemwiderstand ist bei der Nutzung von FFP2- und FFP3-Masken erhöht. Dies könnte bei Menschen mit Vorerkrankungen wie COPD oder Lungenkrebs

problematisch sein und beispielsweise zu Luftnot führen. Sie sollten daher unter Nutzen-Risiko-Abwägung eingesetzt werden.

- Um sicher zu sein, dass die Maske wirksam ist, nutzen Sie nur Produkte mit vierstelliger CE-Kennnummer. Von der DEKRA zertifizierte Masken haben zum Beispiel die Kennnummer CE 0158.
- Bei weiter steigenden Infektionszahlen kann es rasch wieder zu einem Mangel an Masken kommen. Diese sollten dann dem Gesundheitspersonal und Risikogruppen vorbehalten sein.

Menschen über 60 Jahren sowie mit bestimmten Risikofaktoren

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-19-lp/schutzmv.html> können sich in der Zeit vom 15. Dezember 2020 bis zum 6. Januar 2021 kostenlos drei FFP2-Masken in einer Apotheke aushändigen lassen. Dafür genügt die Eigenauskunft, zur Risikogruppe zu gehören oder die Vorlage des Personalausweises bzw. eine Vollmacht, falls es persönlich nicht möglich ist, die Maske abzuholen. Ab Januar 2021 erhalten diese Personen zudem zwei Coupons per Post von ihrer Krankenkasse bzw. privaten Krankenversicherung. Diese Coupons können in der Apotheke gegen jeweils sechs FFP2-Masken eingetauscht werden. Dafür ist ein Eigenanteil von 2 Euro pro Coupon zu zahlen. Rechtliche Grundlage ist die [Coronavirus-Schutzmasken-Verordnung \(SchutzmV\)](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Verordnungen/SchutzmaskenVO_RefE.PDF). https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Verordnungen/SchutzmaskenVO_RefE.PDF Ziel dieser Verordnung ist, das Ansteckungsrisiko für besonders verletzbare Personengruppen zu senken.

Alltagsmasken

Alltagsmasken (auch Community-Masken oder DIY-Masken genannt) gehören zu den einfachen Mund-Nasen-Bedeckungen. Sie bestehen aus handelsüblichen, fest gewebten Stoffen und sind für den privaten Gebrauch bestimmt. Das Tragen einer Alltagsmaske trägt dazu bei, Andere vor einer Infektion zu schützen und so die Verbreitung des SARS-CoV-2 zu verlangsamen. Denn Viren in den Tröpfchen der Atemluft können wahrscheinlich zum Teil durch eine Alltagsmaske zurückgehalten werden.

Eine behelfsmäßige Alltagsmaske kann auch selbst genäht werden. Nähanleitungen gibt es im Internet. Hinweise zur Verwendung von selbst hergestellten Masken in Zusammenhang mit dem Corona-Virus finden Sie auf der Webseite des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)

<https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>

Einen Erklärfilm zu Alltagsmasken

<https://www.youtube.com/watch?v=oMlhnINiDDs&feature=youtu.be>

finden Sie auf der Webseite der BZgA.

Gesichts-Visiere werden vom RKI nicht als gleichwertige Alternative zu einer Mund-Nasen-Bedeckung bewertet.

Anwendung

Wichtig: Die weiteren Regeln sind jederzeit – auch beim Tragen von Masken – einzuhalten, wie Abstand halten, Hygiene beachten, Lüften sowie Selbstisolation bei Erkrankung.

Wenn Sie eine medizinische Mund-Nasen-Schutz-Maske oder eine Alltagsmaske einsetzen, achten Sie außerdem darauf:

- sie richtig herum aufzusetzen (Anleitung beachten).
- Nase, Mund und Wangen bis zum Kinn zu bedecken.
- dass sie an den Rändern möglichst durchgehend eng anliegt.
- sie nicht um den Hals zu tragen oder anderweitig zu verschieben.
- sie zu wechseln, wenn sie feucht wird.
- sich nicht ins Gesicht zu fassen und dabei die Außenseite der Maske zu berühren.
- sich gründlich die Hände zu waschen, bevor Sie die Maske aufsetzen oder abnehmen.

- beim Abnehmen nicht den Außenstoff, sondern die seitlichen Laschen oder Schnüre anzufassen.
- sie unterwegs nach Benutzung in einem luftdicht verschlossenen Beutel aufzubewahren und zu Hause nach Herstellerangaben zu reinigen oder zu entsorgen.
- textile Alltagsmasken bei mindestens 60°C zu waschen.
- die vom Hersteller empfohlenen Hinweise zur Nutzungsdauer einzuhalten.

Ist es derzeit sinnvoll, Hände-Desinfektionsmittel zu verwenden?

Im direkten Umgang mit pflegebedürftigen Menschen oder Menschen mit geschwächter Abwehr kann es derzeit sinnvoll sein, Hände-Desinfektionsmittel anzuwenden, etwa vor Körperkontakt oder dem Essen reichen. Dies kann dazu beitragen, sie vor einer möglichen Ansteckung mit dem Corona-Virus zu schützen.

Ist eine Person im Haushalt an COVID-19 erkrankt, müssen die besonderen ärztlichen Anweisungen zur Hygiene befolgt werden. In diesem Fall sollten Sie Hände- und Flächen-Desinfektionsmittel benutzen, die mit dem Hinweis „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“ versehen sind.

Beachten Sie bitte: In der Regel sind Hände- und Reinigungs-Desinfektionsmittel im privaten Haushalt nicht nötig. Sie können sogar eher schädlich sein, indem sie Allergien oder Hautschäden verursachen und krankmachende Keime widerstandsfähiger machen (sogenannte Resistenz-Bildung). Um einer Übertragung von Krankheitserregern vorzubeugen, ist es vor allem wichtig, die Hände regelmäßig und gründlich zu waschen. Gegenstände, die häufig angefasst werden – wie Türklinken, Lichtschalter oder Telefone – sollten mehrmals wöchentlich sorgfältig mit einfachen Haushaltsmitteln gereinigt werden

Warum sollte man die Corona-Warn-App nutzen?

Nicht immer weiß man, dass man Kontakt mit einer positiv auf COVID-19 getesteten Person hatte. Mithilfe der Corona-Warn-App des RKI

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/WarnApp/Warn_App.html sollen Infektionswege besser nachvollziehbar werden, um zukünftig Infektionsketten schneller unterbrechen zu können. Damit soll die Verbreitung des Virus weiter verlangsamt werden. Die App wurde im Auftrag der Bundesregierung entwickelt.

Die App registriert, wenn wir uns in der Nähe anderer Personen aufhalten, die die App ebenfalls nutzen. Diese Daten werden für 14 Tage verschlüsselt und auf dem eigenen Smartphone gespeichert. Falls man Begegnungen mit nachweislich infizierten Personen hatte, wird man von der App darüber informiert und erhält Empfehlungen für das weitere Vorgehen. Ist man nachweislich selbst an dem Virus erkrankt, kann man dies mit einem Zufallscode anonym in der App eintragen. Zudem kann das Testergebnis – nach Zustimmung des Nutzers – automatisch vom Labor an die Corona-Warn-App übermittelt werden.

Je mehr Menschen diese App nutzen, desto effektiver funktioniert das Frühwarn-System. Download und Nutzung der App sind freiwillig und kostenlos; die Identität der Nutzerinnen und Nutzer sowie die Privatsphäre sind maximal geschützt.

Derzeit ist die App in deutscher, englischer, türkischer, rumänischer, bulgarischer und polnischer Sprache verfügbar.

Zugang zum Download finden Sie auf der [auf der Corona-Warn-App – Seite der Bundesregierung](#).

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/corona-warn-app>

ZQP Das können pflegende Angehörige jetzt tun

<https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/>

Allgemeingültige Regeln einhalten

- Beachten Sie die von der Bundesregierung <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-massnahmen-1734724> und den Bundesländern <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-bundeslaender-1745198> beschlossenen Regeln, um die Zahl der Neuinfektionen niedrig zu halten.
- Informieren Sie sich regelmäßig über die aktuell empfohlen Maßnahmen, zum Beispiel auf den Internetseiten vom Bundesgesundheitsministerium/ <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html> dem Robert Koch-Institut/ https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/ <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>

Halten Sie sich an die sogenannte AHA+L+A-Formel des Bundesministeriums für Gesundheit: **A**bstand halten, **H**ygiene-Regeln einhalten, **A**lltagsmaske tragen sowie regelmäßig **L**üften und die Corona-Warn-**A**pp nutzen:

- Halten Sie zu Menschen außerhalb des Zuhauses einen Abstand von mindestens 1,5 Metern.
- Husten oder niesen Sie in ein Einmal-Taschentuch oder in die Armbeuge. Drehen Sie sich dabei von anderen Menschen weg. Entsorgen Sie benutzte Taschentücher umgehend in einem verschließbaren Behälter. Waschen Sie sich danach und nach dem Naseputzen gründlich die Hände.
- Benutzen Sie eine Alltagsmaske aus fest gewebtem Stoff in der Öffentlichkeit an den Orten, wo es schwierig ist, diesen Abstand einzuhalten. Mehr dazu finden Sie im Abschnitt „Was sollte man über den Mund-Nasen-Schutz wissen?“. Informieren Sie sich, welche verpflichtenden Regelungen in Ihrem Bundesland zum Tragen von Alltagsmasken gelten. Die Informationen erhalten Sie zum Beispiel auf der Webseite oder über die Hotline des Bundeslandes. Adressen finden Sie im Abschnitt „Telefonische Beratung und weitere Informationen zum Corona-Virus“.
- Lüften Sie mehrmals täglich die Räume – vor allem, wenn sich mehrere Personen darin aufhalten. Eine möglichst hohe Frischluftzufuhr hilft dabei, mögliche virushaltige Flüssigkeitspartikel in Innenräumen zu reduzieren.
- Nutzen Sie die Corona-Warn-App

Außerdem

- Fassen Sie sich möglichst nicht ins Gesicht.
- Achten Sie auf penible Hände-Hygiene.

Hände richtig reinigen

1. Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser.
2. Seifen Sie Ihre Hände mit Flüssigseife für 20 bis 30 Sekunden ein: Handflächen, zwischen den Fingern, Fingerspitzen, Nägel, Daumen und Handrücken.
3. Spülen Sie die Seife gründlich unter fließendem Wasser ab.
4. Trocknen Sie die Hände sorgfältig mit einem sauberen und trockenen Handtuch ab. Teilen Sie sich Handtücher nicht mit anderen. Nutzen Sie unterwegs Einmal-Tücher oder Einmal-Taschentücher

Unterwegs:

- Fassen Sie möglichst wenig gemeinsam genutzte Gegenstände an.
- Nutzen Sie Einmal-Handtücher oder Taschentücher zum Abtrocknen der Hände.

- Verwenden Sie auf öffentlichen Toiletten ein Einmal-Handtuch oder ein Taschentuch beim Anfassen der Türklinken, der Toiletten-Spülung und des Wasserhahns.
- Beschränken Sie Treffen und Feiern auf den engen Familien- und Freundeskreis. Halten Sie die behördlich angeordneten Regeln ein.
- Bleiben Sie bei Anzeichen einer Erkältung solange zu Hause, bis Sie mindestens 2 Tage symptomfrei waren. Meiden Sie in dieser Zeit unbedingt persönliche Kontakte zu anderen Personen.
- Vermeiden Sie möglichst Ansammlungen von Menschen in Innenräumen, besonders in kleinen, schlecht belüfteten Räumen. Wenn möglich, verzichten Sie auf Einkäufe zu Stoßzeiten.
- Nehmen Sie Arztbesuche wahr: Schieben Sie Vorsorgeuntersuchungen nicht auf. Das gilt besonders bei akuten Beschwerden oder chronischer Krankheit.
- Falls Sie berufstätig sind, arbeiten Sie in dieser Zeit möglichst von zu Hause aus. Sprechen Sie über mögliche Regelungen mit Ihrem Arbeitgeber. Informationen zu Möglichkeiten der Freistellung finden Sie auf den Internetseiten von BMFSFJ (<https://www.wege-zur-pflege.de/service/faq.html>) und des BMAS (<https://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsrecht/Vereinbarkeit-Familie-Pflege-Beruf/pflege-und-beruf.html>).
- Besuchen Sie pflegebedürftige Menschen möglichst einzeln – und am besten draußen. Bei Besuch in Räumen lüften Sie währenddessen gut. Verzichten Sie in jedem Fall auf Besuche, wenn Sie Anzeichen einer Erkältung bemerken oder Kontakt zu einer Person hatten, die positiv auf COVID-19 getestet wurde. Halten Sie wenn möglich über Telefon, Video-Telefonie oder mit Briefen Kontakt zu der pflegebedürftigen Person.
- Informieren Sie sich über die Besuchs-Regelungen und Kontakt-Möglichkeiten im Pflegeheim. Regelungen in den einzelnen Bundesländern fasst der BIVA Pflegeschutzbund regelmäßig <https://www.biva.de/besuchseinschraenkungen-in-alten-und-pflegeheimen-wegen-corona/> zusammen.
- Verzichten Sie auf Reisen in Risikogebiete. Halten Sie sich an die behördlich angeordneten Test-, Quarantäne- und Isolations-Regeln. Informieren Sie sich hierüber z. B. bei einem Gesundheitsamt in Ihrer Nähe.
- Wenn Sie sich krank fühlen, rufen Sie in Ihrer Hausarztpraxis oder außerhalb der Sprechzeiten bei dem Patientenservice der Kassenärztlichen Bundesvereinigung unter 116 117 an. Fragen Sie dort, wie sie weiter vorgehen sollten. Mehr erfahren Sie im Abschnitt „Was sollte man bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion tun?“

Empfehlungen bei der Pflege beachten

- Pausieren Sie die Pflege sofort, wenn Sie bei sich selbst Symptome einer Atemwegs-Erkrankung wahrnehmen oder Kontakt mit einer Person hatten, die positiv auf das Virus getestet wurde. Besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin und anderen an der Versorgung beteiligten Personen, z. B. Familien-Mitgliedern oder dem ambulanten Pflegedienst. Halten Sie sich von der pflegebedürftigen Person fern, bis Sie mindestens für 2 Tage symptomfrei waren.
- Halten Sie die Anzahl der persönlichen Kontakte, vor allem der pflegenden Personen, möglichst gering. Verzichten Sie insbesondere auf Treffen mit erkälteten Menschen oder Personen, die kürzlich Kontakt mit einer positiv auf das Coronavirus getesteten Person hatten.
- Beachten Sie bei der Versorgung der pflegebedürftigen Person streng die Regeln der Hygiene bzw. Schutzmaßnahmen.
- Informieren Sie die pflegebedürftige Person über die aktuelle Situation und nötigen Maßnahmen. Besprechen Sie gemeinsam Sorgen und Ängste. Nehmen Sie telefonische Beratung in Anspruch, z. B. das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums, die Telefon-Seelsorge oder das Angebot von Silbernetz. Für besorgte Kinder und

Jugendliche gibt es die Nummer gegen Kummer und die Internetseite <http://www.pausentaste.de/darum-gehts/>

- Soweit vertretbar und möglich, halten Sie Abstand zur pflegebedürftigen Person: z. B. nicht gegenseitig ins Gesicht fassen, nicht anatmen, nicht küssen, nicht umarmen.
- Atmen Sie bei besonders körpernahen Tätigkeiten wie der Körperpflege oder dem Positionswechsel möglichst durch die Nase und begrenzen das Sprechen auf das Nötigste.
- Lüften Sie regelmäßig die Räume.
- Tragen Sie zum Schutz der pflegebedürftigen Person eine Mund-Nasen-Bedeckung (z. B. eine sogenannte Alltagsmaske) oder einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz. Soweit aufgrund des gesundheitlichen Zustands der pflegebedürftigen Person vertretbar und möglich, sollte auch sie bei körpernahe Kontakt eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen. Mehr dazu finden Sie im Abschnitt „Was sollte man über den Mund-Nasen-Schutz wissen?“.
- Regen Sie die pflegebedürftige Person an, Einmal-Taschentücher zu benutzen und sie nach Gebrauch in einem geschlossenen Behälter zu entsorgen.
- Teilen Sie Ihr Geschirr und Besteck mit keiner weiteren Person. Kennzeichnen Sie dieses ggf., damit es nicht zu Verwechslungen kommen kann. Halten Sie auch beim Essen ausreichend Abstand.
- Reinigen Sie Gegenstände, die häufig angefasst werden, mehrmals wöchentlich sorgfältig, z. B. Türklinken, Lichtschalter oder Telefone. Hierfür reicht ein einfaches Haushaltsmittel.
- Informieren Sie sich: Ist die Hausärztin oder der Hausarzt der pflegebedürftigen Person weiterhin erreichbar? Wie kann die Medikamenten-Versorgung sichergestellt werden? Kommt der Pflegedienst wie gewohnt?

Mehr zum Thema

<https://www.pflege-praevention.de/tipps/>

<https://www.pflege-praevention.de/wissen/>

<https://www.pflege-praevention.de/tipps/infektionen-pflegebeduerftige/>

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich.html?L=0>

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/sich-und-andere-schuetzen.html>

Telefonische Angebote

[BMFSFJ-Pflegetelefon: 030 – 20 17 91 31](tel:030-20179131)

[Telefon-Seelsorge: 0800 – 111 0 111| -222](tel:0800-1110111-222)

[Silbernetz: 0800 – 4 70 80 90](tel:0800-4708090)

[Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Krisendienste und Beratungsstellen](https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen/geo_lat/01307/geo_lat_range/50)

https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen/geo_lat/01307/geo_lat_range/50

[Nummer gegen Kummer: 116 111](tel:116111)

Hinweis für den Umgang mit Menschen mit Demenz

Die aktuelle Situation ist für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zusätzlich schwierig. Denn krankheitsbedingt ist die Situation für Menschen mit Demenz schwer verständlich und die damit verbundenen Verhaltensregeln sind für sie kaum einzuhalten. Ausbleibende Besuche, Abstands-Regeln und eine Mund-Nasen-Bedeckung beim Gegenüber können sie besonders verunsichern. Gleichzeitig kann es sein, dass Menschen mit Demenz Hygiene- und Abstandsregeln nicht umsetzen und eine Mund-Nasen-Bedeckung nicht tolerieren.

Angehörige von Menschen mit Demenz sind dadurch zusätzlich herausgefordert.

Umfangreiche Informationen, Tipps und Beratung zum Umgang mit Menschen mit Demenz während der Corona-Pandemie erhalten Sie bundesweit bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz e. V.:
Alzheimer-Telefon | 030 – 259 37 95 14

Mehr zum Thema

DAIzG-Webseite: Aktuelle Informationen zum Umgang in Zeiten von Corona:
<https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/presse/aktuelles-zur-corona-krise.html>

DAIzG-Info-Blatt: Informationen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen:
https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt_corona-virus_dalzg.pdf

DAIzG-App für Angehörige: „Alzheimer & YOU – den Alltag aktiv gestalten“
<https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/unsere-aktivitaeten-und-projekte/abgeschlossene-projekte/app-alzheimer-you-den-alltag-aktiv-gestalten.html>

Penible Händehygiene einhalten

Waschen Sie sich mehrmals am Tag mit fließendem Wasser und Seife die Hände.

Waschen Sie sich die Hände **immer vor**:

- jedem Kontakt mit dem pflegebedürftigen Menschen
- Kontakt mit Lebensmitteln, Medikamenten, Kosmetika, Kontaktlinsen oder Zahnprothesen.

Waschen Sie sich die Hände **immer, nachdem** Sie etwas angefasst haben, worauf sich gewöhnlich Keime befinden, wie:

- Toilette oder Toilettenbürste
- Ausscheidungen, z. B. Erbrochenes, Urin oder Stuhl
- Körpersekrete, z. B. Speichel, Nasen- oder Rachenschleim, Blut
- unterwegs, z. B. auf dem Haltegriff im Bus, am Einkaufswagen oder an Türklinken
- Abfall
- Wunden
- Tiere
- rohes Fleisch oder roher Fisch.

Außerdem:

- Regen Sie die pflegebedürftige Person zum regelmäßigen Händewaschen an.
- Cremen Sie sich regelmäßig die Hände, um Hautschäden zu vermeiden.
- Tragen Sie bei der Pflege keinen Schmuck an den Händen und Handgelenken.
- Halten Sie die Hygiene besonders sorgfältig ein, wenn die pflegebedürftige Person eine Infektion hat. Lassen Sie sich dann auch ärztlich beraten, ob Sie zusätzlich Desinfektions-Mittel für die Hände nutzen sollten.

Video: <https://youtu.be/sDIPCXaBzvw>

Mehr zum Thema

<https://www.pflege-praevention.de/tipps/hygiene-pflegende/>
<https://www.pflege-praevention.de/tipps/hygiene-pflegende/>

Pflege und Berufstätigkeit vereinbaren

Wegen der Corona-Krise ist die Unterstützung bei der Pflege zuhause durch Pflegeanbieter oder private Hilfen derzeit oft nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Berufstätige Angehörige stehen dann vor dem Problem, die Pflege des Angehörigen und die beruflichen Verpflichtungen miteinander vereinbaren zu müssen. Hinzu kommt vielleicht die Sorge, das Corona-Virus über die beruflichen Kontakte auf die pflegebedürftige Person zu übertragen.

- Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über Regelungen, um Ihnen die Pflege Ihres Familienmitglieds zu ermöglichen, z. B. Home Office, Abbau von Überstunden, flexible Arbeitszeiten oder Freistellung.
- Lassen Sie sich zu gesetzlichen Freistellungsmöglichkeiten von der Pflegekasse, privaten Pflegeversicherung oder am Pflegetelefon des BMFSFJ (<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon--schnelle-hilfe-fuer-angehoerige/78686>) beraten.

Die bisherigen gesetzlichen Freistellungsmöglichkeiten wurden aufgrund der Corona-Pandemie bis zum 31. März 2021 ausgeweitet.

- Kurzzeitige Arbeitsverhinderung sowie Pflegeunterstützungsgeld: Statt bisher 10 Tage können Berufstätige in einer akuten Pflegesituation nun kurzfristig 20 Tage von der Arbeit freigestellt werden, um die Pflege neu zu organisieren, z. B. wenn eine Pflegeperson oder ein ambulanter Pflegedienst ausfällt. Für diese Zeit können Berufstätige sogenanntes Pflegeunterstützungsgeld erhalten. Die 20 Tage können auch aufgeteilt werden, z. B. unter Geschwistern. Voraussetzung ist, dass die Situation aufgrund der COVID-19-Pandemie plötzlich und unerwartet eintrat.
- Familienpflegezeit für bis zu 2 Jahre: Während der Corona-Pandemie kann die eigentlich erforderliche wöchentliche Arbeitszeit von 15 Stunden unterschritten werden, um ein pflegebedürftiges Familienmitglied zu pflegen.
- Kurzzeitpflege: bei Versorgungsengpässen können auch Rehabilitations- und Vorsorge-Einrichtungen für Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden.
- Pflegezeit für bis zu 6 Monate: Unverändert besteht die Möglichkeit, die Arbeitszeit bis zu 6 Monate lang zu reduzieren oder vollständig zu pausieren, um ein pflegebedürftiges Familienmitglied zu pflegen.
- Entlastungsbetrag: Zusätzlich zu den Sach- und Geldleistungen aus der Pflegeversicherung haben pflegebedürftige mit den Pflegegraden 1 bis 5 Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro monatlich. Dieser kann für Hilfen im Alltag eingesetzt werden, zum Beispiel für haushaltsnahe Dienste. Um den Betrag zu erhalten muss kein Antrag gestellt werden. Aber: Die Kosten werden von der Pflegekasse oder -versicherung nur gegen Vorlage einer Rechnung von zugelassenen Anbietern erstattet. Diese Adressen kann man bei der zuständigen Pflegekasse oder -versicherung erfragen. Aufgrund der Auswirkungen der Corona-Pandemie können Entlastungsbeträge, die 2019 nicht genutzt wurden, noch bis Dezember 2020 in Anspruch genommen werden. Außerdem können pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 den Entlastungsbetrag bis Ende 2020 flexibler verwenden. Das heißt, der Betrag kann z. B. für Unterstützung durch Nachbarn eingesetzt werden und nicht wie sonst nur für offiziell zugelassene Anbieter.

Wenn keine dieser Möglichkeiten für Sie infrage kommt: Erfragen Sie bei dem Pflegedienst oder der Tagespflegeeinrichtung, ob es eine Notbetreuung für die pflegebedürftige Person gibt.

Mehr zum Thema

BMFSFJ-Webseite: FAQ zu Freistellungsmöglichkeiten <https://www.wege-zur-pflege.de/service/faq.html>

BMAS-Webseite: Pflege und Beruf vereinbaren

<https://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsrecht/Vereinbarkeit-Familie-Pflege-Beruf/pflege-und-beruf.html>

Verbraucherzentrale-Webseite: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/corona-was-wenn-die-pflege-zu-hause-neu-organisiert-werden-muss-45753>

ZQP Unterstützung und Hilfen: Gesetzliche Regelungen
<https://www.pflege-praevention.de/unterstuetzung-hilfen/gesetzliche-grundlagen/>

Möglichen Ausfall einer Pflegeperson vorbereiten

- Erstellen Sie einen Plan für den Fall, dass Sie vertreten werden müssen. Stimmen Sie sich mit der pflegebedürftigen Person und innerhalb der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder mit einem professionellen Pflegedienst ab.
- Lassen Sie sich zu Unterstützungs-Angeboten wie Verhinderungs-Pflege, Kurzzeitpflege oder Tagespflege beraten (<https://www.pflege-praevention.de/unterstuetzung-hilfen/beratung-hilfen/>)
- Außerdem haben pflegende Angehörige Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können. Informieren Sie sich dazu bei Ihrer Pflege- bzw. Krankenkasse oder der privaten Pflegeversicherung.
- Notieren Sie wichtige medizinische und pflegerische Informationen und die wichtigsten Kontakte für die Vertretung.
- Stellen Sie sicher, dass nötige Medikamente vorrätig sind.
- Erwägen Sie Essen vorzukochen und einzufrieren, Wäsche vorzubereiten.

Mehr zum Thema

Unfallkasse NRW: Notfallcheckliste <https://www.beim-pflegen-gesund-bleiben.de/wp-content/uploads/2011/11/Notfall-Checkliste.pdf>

Gesundheit und Wohlbefinden fördern

- Planen Sie Ihren Tag im Voraus: nehmen Sie sich feste Zeiten vor, zu denen Sie Pausen machen und z. B. etwas essen oder sich bewegen.
- Gehen Sie täglich nach draußen an die frische Luft. Ist das nicht möglich, gehen Sie gemeinsam auf den Balkon oder die Terrasse. Oder setzen Sie sich gemeinsam einige Zeit ans offene Fenster.
- Tun Sie jeden Tag auch Dinge, die Ihnen Spaß bereiten, z. B. einen Film schauen, Musik hören, lesen, Handarbeiten. Auch wenn es nur für kurze Zeit ist.
- Überlegen Sie, welche Aktivitäten Sie gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person unternehmen können, z. B. Kreuzwort-Rätsel lösen, Gesellschafts-Spiele spielen, einen Film schauen.
- Bewegen Sie sich gemeinsam zu Hause bei geöffnetem Fenster oder bei einem Spaziergang. Anregungen für Übungen finden Sie z. B. bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Ermöglichen Sie soziale Kontakte mit der Familie, Freunden oder Bekannten über Telefon oder Video-Telefonie.
- Verlegen Sie Treffen mit anderen Personen möglichst nach draußen. Vor allem Aktivitäten wie Gruppensport oder Singen mit anderen sollten an der frischen Luft stattfinden. Halten Sie sich an die behördlich angeordneten Regeln, z. B. AHA-Regeln.
- Versuchen Sie möglichst ausreichend zu schlafen, ausgewogen zu essen, ausreichend zu trinken, sich regelmäßig zu bewegen und regelmäßig die Räume zu lüften.
- Lassen Sie sich nicht von falschen Informationen beunruhigen. Informieren Sie sich ausschließlich bei vertrauenswürdigen Quellen wie dem Robert Koch-Institut oder dem Bundesministerium für Gesundheit.
- Machen Sie sich bewusst positive Gedanken. Konzentrieren Sie sich auf die schönen Dinge im Alltag.

Mehr zum Thema

BMG-Webseite: Fit bleiben und die Zeit der Epidemie gut überstehen

<https://www.zusammengegen corona.de/informieren/fit-bleiben-und-die-zeit-der-epidemie-gut-ueberstehen/>

BMG-Webseite: Psychische Gesundheit

<https://www.zusammengegen corona.de/informieren/psychische-gesundheit/>

BZgA-Webseite: Psychische Gesundheit in der „Corona-Zeit“

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html>

Mehr zum Thema für Pflegebedürftige

ZQP-Tipps: Ausreichend trinken <https://www.pflege-praevention.de/tipps/fluessigkeitsmangel-pflegebeduerftige/>

ZQP-Tipps: Bedarfsgerecht essen <https://www.pflege-praevention.de/tipps/mangelernaehrung-pflegebeduerftige/>

ZQP-Tipps: Bewegung fördern <https://www.pflege-praevention.de/tipps/bewegungsmangel-pflegebeduerftige/>

BZgA-Webseite älter werden IN BALANCE: Broschüren <https://www.aelter-werden-in-balance.de/service/materialien/broschueren/>

BZgA-Webseite GESUNDAKTIV älter werden: Bewegungstipps für zu Hause

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/woche-1/>

BZgA-Webseite: Übungsvideos <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/>

INFORM-Webseite <https://www.in-form.de/>

Mehr zum Thema Gesundheit fördern bei pflegenden Angehörigen

ZQP-Tipps: Gut essen und trinken: <https://www.pflege-praevention.de/tipps/ernaehrung-pflegende/>

ZQP-Tipps: Schlaf-Problemen begegnen: <https://www.pflege-praevention.de/tipps/schlaf-pflegende/>

Für Entlastung sorgen, soweit möglich

- Planen und strukturieren Sie Ihren Tag vorab. Konzentrieren Sie sich auf das Notwendige, z. B. Mahlzeiten und Körperpflege.
- Nehmen Sie Lieferdienste in Anspruch, z. B. für Einkäufe oder Essen auf Rädern.
- Lassen Sie sich Arzneimittelverordnungen und Medikamente per Post zustellen. Sprechen Sie mit dem Hausarzt oder der Hausärztin, ob Medikamente über einen längeren Zeitraum verschrieben werden können.
- Bitten Sie aktiv um Unterstützung, z. B. bei Ihren Nachbarn. Nutzen Sie auch Nachbarschafts-Initiativen, z. B. wirgegencorona <https://www.wirgegencorona.com/>
- Teilen Sie sich Betreuungs-Zeiten unter den möglichen Pflegepersonen auf.
- Informieren Sie sich bei Ihrer Tagespflege-Einrichtung, ob die Betreuungs-Möglichkeiten weiterhin genutzt werden können oder welche Alternativen es gibt.
- Gönnen Sie sich immer wieder kleine Pausen am Tag. Sorgen Sie für kurze entspannende Momente zwischendurch, z. B. Musik hören, eine Zeitschrift anschauen.
- Tauschen Sie sich über Sorgen, Ängste oder Gefühle der Einsamkeit mit Freunden oder Familienangehörigen aus. Dies ist über das Telefon, über das Internet oder über den Postweg möglich.
- Nutzen Sie auch Beratungs-Angebote des BMFSFJ-Pflegetelefons, von Silbernetz oder der Telefon-Seelsorge sowie die kostenfreie psychologische Online-Beratung pflegen-und-leben.de <https://www.pflegen-und-leben.de/online-beratung-pflegen-und-lebende.html>; diese ist per E-Mail oder in Form eines persönlichen Video-Chats möglich.

- Beachten Sie: Falls die ambulante Pflege durch den bisherigen Pflegedienst nicht sichergestellt werden kann, ist es derzeit möglich, für den vorübergehenden Einsatz anderer Personen eine Kosten-Erstattung bei der Pflegekasse zu beantragen. Infrage kommen z. B. freigestellte Mitarbeiter einer geschlossenen Tagespflegeeinrichtung, aber auch Nachbarn. Informationen zu Stellen, die Beratung zur Pflege anbieten, finden Sie im Abschnitt „Hilfen und Beratung“ nutzen.

Mehr zum Thema

Initiative: gemeinschaftonline <https://gemeinschaft.online/>

Initiative: Quarantänehelden <https://www.quarantaenehelden.org/#/>

App für pflegende Angehörige: in.kontakt

https://www.wege-zur-pflege.de/fileadmin/daten/Aktuelles/in.kontakt_APP_-_Miteinander_verbunden_mach_mit.mp4

Infektionsschutz.de-Webseite: Psychische Gesundheit in der „Corona-Zeit“

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html>

BMG-Webseite: Psychische Gesundheit

<https://www.zusammengegencorona.de/informieren/psychische-gesundheit/>

Verbraucherzentrale-Webseite: Was tun, wenn Tagespflegeeinrichtungen schließen?

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/corona-was-wenn-die-pflege-zu-hause-neu-organisiert-werden-muss-45753>

ZQP Wissen: Beratung und Hilfen <https://www.pflege-praevention.de/unterstuetzung-hilfen/beratung-hilfen/>

ZQP Tipps: Entlastung für Pflegende <https://www.pflege-praevention.de/tipps/entlastung-pflegende/>

Telefonische Angebote

BMFSFJ-Pflegetelefon: 030 – 20 17 91 31

BZgA-Telefonberatung: 0800 – 23 22 783

Silbernetz: 0800 – 4 70 80 90

TelefonSeelsorge: 0800 – 111 0 111 | 111 0 222

Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Krisendienste und Beratungsstellen

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111

Nummer gegen Kummer für Eltern: 0800 – 111 05 50

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.) **BDP-Corona-Hotline: 0800 – 777 22 44**

Hilfen und Beratung nutzen

Wenden Sie sich bei Fragen zur Pflege telefonisch an die Pflegekasse oder private Pflegeversicherung der pflegebedürftigen Person. Kommunale Stellen, Pflegestützpunkte und compass private pflegeberatung bieten ebenfalls telefonische Beratung zur Pflege an. Zudem können Sie sich auch an einen ambulanten Pflegedienst wenden. Adressen finden Sie in der frei zugänglichen Beratungsdatenbank des ZQP.

Die für Pflegegeld-Bezieher vorgeschriebenen regelmäßigen Beratungsbesuche finden zum Schutz vor einer Ansteckung derzeit nur telefonisch statt.

Wenn Sie einen Pflegegrad oder eine Änderung des Pflegegrades bei der Pflegekasse oder privaten Pflegeversicherung beantragen, erfolgt die Begutachtung während der Corona-Pandemie nicht immer persönlich. Der Pflegegrad kann in dieser Zeit mithilfe einer Sichtung der Aktenlage plus Telefon-Interview mit der pflegebedürftigen Person, den Angehörigen und ggf. der Pflegefachperson und dem gesetzlichen Betreuer oder der Betreuerin ermittelt werden.

Mehr zum Thema

ZQP-Beratungsdatenbank <https://www.zqp.de/beratung-pflege/>

Telefonische Angebote

[BMFSFJ-Pflegetelefon](https://www.bmfjsfj.de/): 030 – 20 17 91 31

GKV-SV: Hotlines der gesetzlichen Krankenkassen: https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/covid_2019/coronavirus.jsp
<https://www.compass-pflegeberatung.de/>

Telefonische Beratung und weitere Information zum Corona-Virus

Wichtig

Wenden Sie sich umgehend **telefonisch** an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, wenn Sie **Anzeichen einer Infektion** und Sorge haben, mit dem Corona-Virus infiziert zu sein. Ist diese/r nicht erreichbar, kontaktieren Sie den Patientenservice des ärztlichen Bereitschaftsdiensts **116 117** oder eine örtliche Corona-Hotline und lassen Sie sich über das weitere Vorgehen beraten.

Bei lebensbedrohlichen Symptomen wie Atemnot wählen Sie den Notruf: **112**.

Hatten Sie körpernahen Kontakt zu einer Person, die positiv auf COVID-19 getestet wurde, wenden Sie sich umgehend – auch ohne Symptome – bei einem Gesundheitsamt in Ihrer Nähe; die Adresse können Sie hier recherchieren: <https://tools.rki.de/plztool>.

Bundesweite Telefone

Unabhängige Patientenberatung Deutschland | 0800 – 011 77 22 | 0800 – 011 77 23 (in türkischer Sprache) | 0800 – 011 77 24 (in russischer Sprache) | 0800 – 33 22 12 25 (in arabischer Sprache)

Allgemeine Erstinformation und Kontaktvermittlung | Behördennummer 115

Corona-Hotline des Bürgertelefons des BMG | 030 – 346 465 100

Corona-Hotline durch den Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen | 0800 – 777 22 44

Beratungs-Angebote für Hörgeschädigte

- [Beratungsservice für gehörlose und Hörgeschädigte des BMG](https://www.bmg.de/de/service/beratung-gehhoerlos) | Fax: 030 – 340 60 66 07 | E-Mail: info.deaf@bmg.bund.de oder info.gehoerlos@bmg.bund.de
- Gebärdentelefonie des Bundesministeriums für Gesundheit
<https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/>

Telefon-Angebote der Krankenkassen und privaten Krankenversicherung

- Eine Liste mit speziellen Telefonnummern und Sprechzeiten der gesetzlichen Krankenkassen finden Sie beim GKV-Spitzenverband. https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/covid_2019/coronavirus.jsp
- Privat Versicherte können sich an ihre private Krankenversicherung oder an [compass private pflegeberatung](https://www.compass-private-pflegeberatung.de/) <https://www.compass-pflegeberatung.de> wenden.

Bundesland-interne Telefonnummern und Webseiten

- Baden-Württemberg | 0711 – 90 43 95 55/ <https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/>
- Bayern | 089 – 122 220/ <https://www.bayern.de/>
- Berlin | 030 – 90 28 28 28/ <https://www.berlin.de/corona/>
- Brandenburg | 0331 – 866 50 50/ <https://www.brandenburg.de/de/portal/bb1.c.473964.de>
- Bremen 115/ <https://www.bremen.de/corona>
- Hamburg | 040 – 428 28 40 00/ <https://www.hamburg.de/coronavirus/>
- Hessen | 0800 – 555 46 66/
<https://soziales.hessen.de/gesundheit/infektionsschutz/aktuelle-informationen-corona>

- Mecklenburg-Vorpommern | 0385 – 58 81 13 11/ <https://www.regierung-mv.de/Landesregierung/lm/Service/Coronakrise/>
- Niedersachsen | 0511 – 120 60 00 | <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus>
- Nordrhein-Westfalen | 0211 – 91 19 10 01 | <https://www.land.nrw/corona>
- Rheinland-Pfalz | 0800 – 575 81 00 | <https://corona.rlp.de/de/startseite/>
- Saarland | 0681 – 501 44 22 | https://corona.saarland.de/DE/home/home_node.html
- Sachsen | 0800 – 100 02 14 | <https://www.coronavirus.sachsen.de/>
- Sachsen-Anhalt | 0391 – 25 64 222 | <https://coronavirus.sachsen-anhalt.de/>
- Schleswig-Holstein | 0431 – 79 70 00 01 | https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/coronavirus_node.html
- Thüringen | 0361 – 573 81 50 99 | <https://corona.thueringen.de/>

Hier finden Sie weitere Informationen zum Corona-Virus

Bundesregierung/ <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus>

Robert Koch-Institut/

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

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>

Bundesgesundheitsministerium/

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

Der Bevollmächtigte der Bundesregierung für Pflege <https://www.pflegebevollmaechtigter.de/>

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) <https://www.bfr.bund.de/de/start.html>

Weltgesundheitsorganisation (WHO) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration:

Informationen in mehreren Sprachen

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

Sie wollen einen pflegenden Angehörigen unterstützen?

Das können Sie tun:

- Kennen Sie jemanden, die eine pflegebedürftige Person versorgt? Dann nehmen Sie Kontakt auf und bieten Ihre Hilfe an. Fragen Sie gezielt nach, wobei Unterstützung benötigt wird.
- Machen Sie selbst konkrete Vorschläge, wobei Sie unterstützen können: z. B. Müll rausbringen oder mit der pflegebedürftigen Person telefonieren.
- Übernehmen Sie Hol- und Bringdienste wie den Einkauf oder den Gang in die Apotheke.
- Haben Sie ein offenes Ohr, wenn Sorgen angesprochen werden.
- Hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer, damit die pflegende Person sich melden kann, wenn sie etwas braucht.

Mehr zum Thema

Initiative: gemeinschaftonline <https://gemeinschaft.online/>

Initiative: TagderNachbarn <https://www.tagdernachbarn.de/>

Initiative: Quarantänehelden <https://www.quarantaenehelden.org/#/>

Initiative: CoronaPort <https://www.coronaport.net/>

Telefonische Angebote

nebenan.de: 0800 – 866 55 44

wirgegencorona: 0800 – 08 200 20