

## **Drogie opiekunki! drodzy opiekunowie!**

Niniejszym kilka informacji dotyczących aktualnego tematu Koronawirus.

Do zakażenia koronawirusem 2019-nCoV, ale także innymi wirusami, dochodzi drogą oddechową podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Koronawirusem można jednak również zarazić się przez dotyk.

Skuteczną ochroną przed drobnoustrojami, które w konsekwencji powodują zakażenie, będzie:

- dokładne i częste mycie rąk oraz ich dezynfekcja,
- należy myć wodą i mydłem przez co najmniej 30 sekund, dokładnie oczyszczając wnętrze dłoni, jak i ich zewnętrzną część, a także przestrzenie między palcami, grzbiety palców oraz kciuki. Unikać należy również dotykania twarzy. Na brudnych rękach bowiem przenosimy zakażoną wirusem wydzielinę, dotykając okolice ust, nosa, a także oczu
- Ważnym elementem obronnym będzie prawidłowy sposób kichania oraz kaszlu, czyli taki, przez który nie będziemy wokół siebie rozsiewać zarazków. Należy bezwzględnie zakrywać usta podczas kichania i kaszlu, najlepiej chusteczką higieniczną lub kichać i kaszleć w zagłębienie łokcia, a nie w dłoń. Wówczas unikniemy transmisji wirusów przez nasze zakażone dłonie. Ważne jest również aby unikać bliskiego kontaktu ciała jak uściski dłoni, pocałunki, przytulanie.

W czasie wzmożonego zagrożenia wirusem Korona, aby zapewnić Wam i Waszym podopiecznym, możliwie jak najlepszą ochronę, zwróciliśmy się z prośbą do rodzin waszych podopiecznych o zachowanie następujących zasad:

- ograniczenie odwiedzin podopiecznych przez rodziny i znajomych wg możliwości do koniecznego minimum
- wyręczenie was wg możliwości do częstego wychodzenia z domu na zakupy bądź przebywania w miejscach z dużą ilością osób jak poczekalnie
- udostępnienie wam dostatecznej ilości środków do dezynfekcji, rękawiczek jednorazowych itd
- zwracanie uwagi na to, aby osoby przychodzące do podopiecznych jak rodzina, terapeuci i inne również przestrzegały zasad higieny jak np. dezynfekcja rąk

Jeżeli decydujecie się na spacer, które pomimo Korony są nadal dla waszych podopiecznych bardzo ważne, wybierajcie miejsca w których unikniecie kontaktu z innymi osobami. W razie spotkania osób trzecich przestrzegajcie dystansu 1,5 do 2 m. Nie nawiązujcie rozmów z osobami przeziębionym.

Pamiętajcie, że wasi podopieczni są w tej chwili szczególnie narażeni na infekcje i to nie tylko wirusem Korona. Mimo wszystko nie mniej ważne jest wasze zdrowie.

Dlatego przestrzegajcie ww zasad higieny, dbajcie o siebie i trzymajcie się ciepłutko.

W razie pytań stoje do waszej dyspozycji po numerem telefonu:

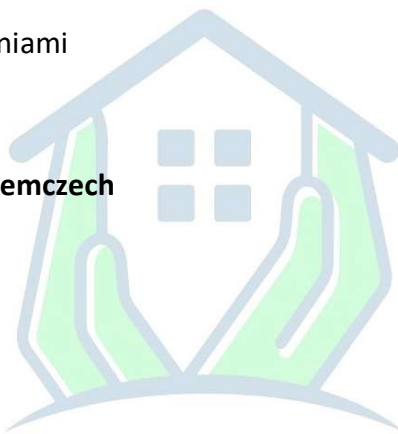
**0049 7164 8009876**

Z serdecznymi pozdrowieniami

**Wasi koordynatorzy w Niemczech**

**Joanna Polujanska**

**Detlef Luckhardt**



die pflegeFAIRmittler

Osteuropäische Pflegekräfte für zuhause