

Liebe Patientinnen und Patienten,

bitte achten Sie auf folgende Sicherheitsmaßnahmen während Ihres Aufenthalts:

1. Abstand halten:

Während Ihres Aufenthalts achten Sie immer darauf mindestens 2m Abstand zu Ihrem Nachbarn zu wahren. Dies ist im gesamten Bereich des Therapiezentrums, wie des Wetzlguts zu beachten. Vermeiden Sie es sich übermäßig in Wartebereichen aufzuhalten und halten Sie auch hier den Mindestabstand ein.

Bei körperlicher Anstrengung während der einzelnen Therapien sollten 2m Abstand eingehalten werden. Im Gymnastikraum sind die Positionen der Matten auf dem Boden dementsprechend markiert. Während des Outdoortrainings sind seitlich 2m und zum Vordermann mindestens 4m einzuhalten. Bitte beachten Sie die Empfehlungen der Mitarbeiter.

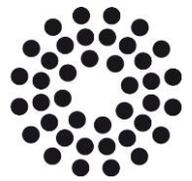
2. Hände gründlich waschen

Schmutz und auch Krankheitskeime abwaschen – das klingt einfach. Richtiges Händewaschen erfordert aber ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände beispielsweise nicht ausreichend lange eingeseift und insbesondere Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vernachlässigt.

Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:



Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



2



Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.

3



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

4

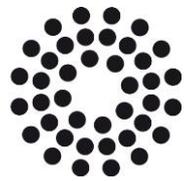


Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.

5



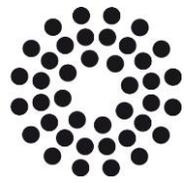
Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür an den besten Einmalhandtüchern. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.



3. Wann ist eine Händedesinfektion sinnvoll?

Im privaten Umfeld ist eine Händedesinfektion im Allgemeinen nicht erforderlich. Für sichtbar schmutzige Hände sind Desinfektionsmittel nicht geeignet. Bei erhöhtem Infektionsrisiko kann es sinnvoll sein, nach dem Händewaschen die Hände zu desinfizieren. Dazu zählen beispielsweise Fälle, in denen Familienmitglieder an Infektionen mit Bakterien wie Salmonellen erkrankt sind, mit multiresistenten Erregern besiedelt sind oder an hochansteckenden Erkrankungen wie Grippe oder Norovirus-Infektionen leiden. Auch wenn abwehrgeschwächte Menschen mit erhöhtem Infektionsrisiko im Haushalt leben oder pflegebedürftige Angehörige versorgt werden, kann eine Händedesinfektion in bestimmten Situationen sinnvoll sein.

Bei einem Besuch im Krankenhaus sollten beim Betreten und Verlassen der Krankenstation die Hände ebenfalls desinfiziert werden.



Richtig Händedesinfizieren:

1. Geben Sie ausreichend Desinfektionsmittel in ihre Hand – eine Hohlhand voll – und verteilen Sie es auf den Handflächen. Die Handgelenke nicht vergessen!



2. Verteilen Sie das Desinfektionsmittel auch auf Ihren Handrücken und zwischen den Fingern.



3. Die Handflächen verstärkt mit geöffneten Fingern aneinander reiben.



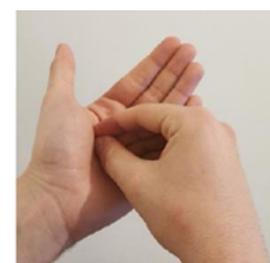
4. Reiben Sie mit dem Fingerrücken den Handballen der gegenüberliegenden Hand.

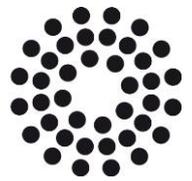


5. Die Daumen nicht vergessen!



6. Reiben Sie zum Abschluss die Fingerkuppen in der Hohlhand der gegenüberliegenden Hand.

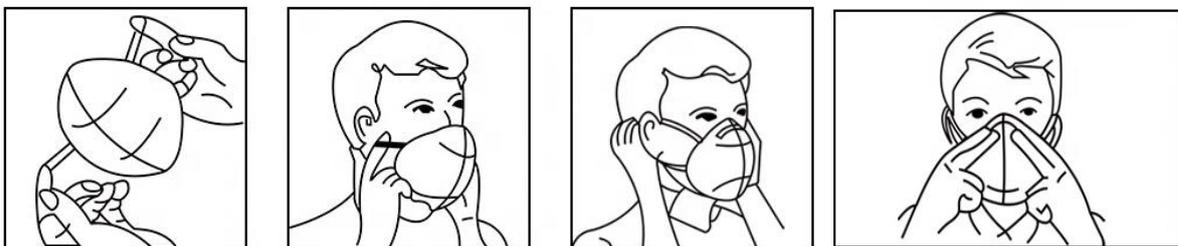




4. Um zu vermeiden, dass Krankheitserreger sich ausbreiten, sollte eine sogenannten Husten-Etikette beachtet werden, die auch beim Niesen gilt:

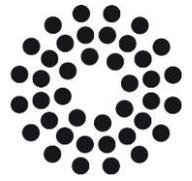
- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens 2 m Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.

5. Tragen und richtiges an- und ablegen einer FFP2-Maske:

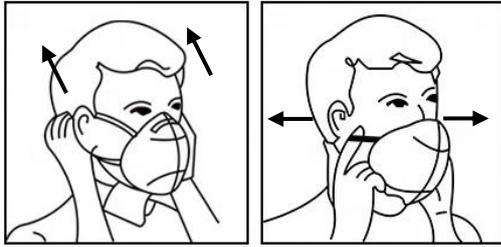


- Waschen Sie sich **vor** dem Anlegen der FFP2-Maske die Hände.
- Führen Sie die FFP2-Maske mit beiden Händen zum Gesicht.
- Bedecken Sie mit der Maske Mund und Nase, ziehen Sie die Maske an den Bändern gleichzeitig nach hinten
- und befestigen Sie diese an den Ohren.
- Überprüfen Sie, ob ein Nasenbügel vorhanden ist! Formen Sie diesen entlang Ihres Nasenrückens, damit die FFP2-Maske möglichst dicht sitzt!

Berühren Sie die FFP2-Maske während ihrer Verwendung möglichst nicht mit den Händen!



ABNEHMEN einer FFP2-Maske:



- Waschen Sie sich **vor** dem Abnehmen der FFP2-Maske gründlich die Hände.
- Ziehen Sie die Bänder mit beiden Händen gleichzeitig nach hinten.
- Führen Sie die Bänder seitlich an den Ohren vorbei und nehmen Sie die FFP2-Maske nach vorne ab, indem Sie die Maske an den Bändern halten.
- Achten Sie darauf, **nach** dem Abnehmen der FFP2-Maske die Hände gründlich zu waschen.

Ist die Maske beschädigt, verschmutzt oder durchfeuchtet, ist diese nach der Verwendung zu entsorgen!

Das Team des Wetzlguts wünscht einen schönen Aufenthalt!