

Patienteninformation zum Corona-Virus (COVID-19)

Sehr geehrte Damen und Herren,

in den Medien wird täglich über immer mehr Fälle von Menschen berichtet, die weltweit und deutschlandweit am Coronavirus erkrankt sind. Daher möchten wir Sie hiermit sensibilisieren, um bestmöglich vorbereitet zu sein.

Durch kleine Maßnahmen kann jeder etwas tun:

Waschen Sie sich regelmäßig Ihre Hände mit Seife!

(mind. 20 – 30 Sekunden, auch die Zwischenräume der Finger und unter den Fingernägeln)

Achten Sie besonders darauf, dass Gegenstände (insbesondere Türklinken, Einkaufswagen, Haltegriffe an Treppen und in öffentlichen Verkehrsmitteln) nicht durchgehend desinfiziert werden können.

Niesen und husten Sie in Ihre Armbeuge!

Entsorgen Sie Ihre Taschentücher so, dass kein anderer damit in Kontakt kommen kann!

Bei grippeähnlichen Symptomen oder Verdachtsfällen - rufen Sie bitte direkt Ihren Hausarzt bzw. den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117 an und verschieben Sie telefonisch Ihre Termine in unserem Haus!

Desinfizieren Sie bitte die Trainingsgeräte direkt nach dem Gebrauch!

Es sollte weitestgehend auf das Händeschütteln verzichtet werden. Ein Lächeln ist auch viel wert.

Zurzeit gibt es keine Veranlassung in den alltäglichen Ablauf einzugreifen, dennoch sind auch unsere Mitarbeiter sensibilisiert und angewiesen verstärkt auf die Hygiene zu achten.

Sollten zukünftig weitere Maßnahmen notwendig sein, werden wir auf unserer Internetseite www.rehazentrum-wiesbaden.de zeitnah darüber berichten.

Vielen Dank für Ihre Hilfe

Ihr Team vom Rehazentrum Wiesbaden-Rheingau



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



2

Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen

Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



4

Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

6

Wunden schützen

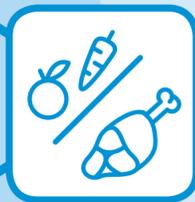
Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



8

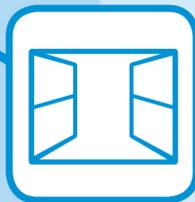
Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



10

Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

