Juniorhelfer Zusatzmaterialien

Corona - einfache Schutzmaßnahmen

Herausgeber/Impressum

Arbeitshilfe:	Juniorhelfer - Zusatzmaterialien Corona
Herausgeber:	Bayerisches Jugendrotkreuz Garmischer Straße 19 - 21 81373 München
Tel.:	089/9241-1342
Fax:	089/9241-1210
E-Mail:	info@jrk-bayern.de
Internet:	www.jrk-bayern.de
Autoren:	Anna Baumann, Gerhard Grimm, Florian Rößle
Illustrationen:	Kurt Italiaander
Layout:	Gerhard Grimm, Florian Rößle

Erstauflage 2021

Zusatzmaterialien Corona

Juniorhelfer-Logo

Hoppla, was ist denn da los? Das sieht ja aus wie unser Juniorhelfer-Logo, aber irgendwas ist anders…

Seit dem Frühjahr 2020 hat die weltweite Corona-Pandemie viele Auswirkungen auf unseren Alltag. Auch unsere Juniorhelfer haben in der Zwischenzeit sicherlich schon viel neues über Infektionskrankheiten, deren Übertragungswege und wie man sich und andere schützen kann gelernt. Mit den folgenden Informationen und Piktogrammen wollen wir die Unterrichtung des Juniorhelfers in Zeiten der Pandemie unterstützen. Die Piktogramme und auch das modifizierte Juniorhelfer-Logo fügen sich nahtlos in die bestehenden Materialien ein und können in allen Themenkreisen (auch des Juniorhelferplus) mit eingesetzt werden. Zur Einführung der neuen Piktogramme sollten einige erläuternde Erklärungen gegeben werden. Nachfolgend finden Sie einige Anregungen hierzu.

Piktogramm Hände waschen

Jeden Tag sind wir einer ganzen Menge von Infektionsquellen ausgesetzt. Dabei können Infektionen auf verschiedene Art und Weise übertragen werden. Einer der häufigsten Übertragungswege führt über unsere Hände. Täglich haben wir Kontakt zu verschiedensten Flächen und Gegenständen von den Keime übertragen werden können, aber auch beim Händeschütteln werden Keime von einer Person zur anderen weitergegeben. Eine wirksame Möglichkeit die Keimübertragung durch Hände zu unterbrechen, ist die richtige Handwäsche (siehe Praxisanleitung).

Die Hände sollten regelmäßig gewaschen werden:

Immer nach…

- dem nach Hause kommen.
- dem Besuch der Toilette.
- dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben.

- dem Naseputzen, Husten oder Niesen.
- dem Kontakt mit Abfällen.
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall.

Immer vor…
- den Mahlzeiten.
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika.

Immer vor und nach…
- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben.
- dem Kontakt mit Kranken.
- der Behandlung von Wunden.

www.infektionsschutz.de/haendewaschen/
abgerufen am 09.11.2021

Zusätzlich zum regelmäßigen Händewaschen kann es sinnvoll sein, die Hände zu Desinfizieren, zum Beispiel, wenn ein Familienmitglied an einer bakteriellen Infektion oder einer hochansteckenden Erkrankung wie Grippe oder Norovirus-Infektion leidet oder Personen mit schwachem Immunsystem betreut werden. Auch beim Besuch im Krankenhaus sollten sowohl beim Betreten als auch beim Verlassen der Krankenstation die Hände desinfiziert werden (siehe Praxisanleitung).
Infektionen, besonders in der Erkältungszeit, lassen sich ebenfalls durch das richtige Husten und Niesen sowie den Verzicht auf das Händeschütteln vermeiden bzw. verringern (siehe Praxisanleitung).

Praxisanleitung

Richtiges Händewaschen

- Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.
- 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.
- Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.
- Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.
- Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

/www.infektionsschutz.de/haendewaschen/
abgerufen am 09.11.2021)

Hinweis
Über die Homepage
www.infektionsschutz.de können weitere Informationen sowie Medien zum Thema angefordert werden.

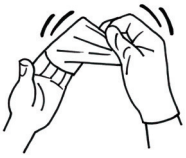
Ausziehen von Schutzhandschuhen und Händedesinfektion

Bei der Versorgung von Wunden, der Beseitigung von Erbrochenem und anderen Ausscheidungen sowie teilweise beim Umgang mit Lebensmitteln ist das Tragen von Einmalschutzhandschuhen zur Vermeidung von Infektionen erforderlich.
Die Einmalhandschuhe werden nach Gebrauch folgendermaßen ausgezogen, um einen Kontakt mit eventuell infektiösen Anhaftungen zu verhindern.

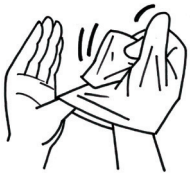
Folgendes Vorgehen ist beim Ausziehen der Schutzhandschuhe zu empfehlen:

Zunächst greift eine Hand in die Innenfläche der anderen Hand und hebt den Handschuh an.

Die Hand zieht den Handschuh ganz ab und hält ihn fest.



Die nicht behandschuhte Hand fasst nun unter die Stulpe des anderen Handschuhs und zieht den Handschuh ebenfalls ab.



Am Ende ist der Handschuh umgekrempelt und hält den anderen Handschuh in sich.

Die Handschuhe werden im entsprechenden Behälter entsorgt.

Beim Ausziehen der Handschuhe muss vor allem vermieden werden, dass eine schon nicht mehr behandschuhte Hand die Handschuh-Außenseite berührt.

www.bode-science-center.de/center/haendehygiene/handschuhe/detail-handschuhe/article/ausziehen-von-schutzhandschuhen.html
abgerufen am 09.11.2021

Nach dem Ausziehen der Handschuhe erfolgt eine Händedesinfektion. Dabei ist darauf zu achten, dass die erforderliche Einwirkzeit von mindestens 30 Sekunden erreicht wird und während dieser Zeiten alle Bereiche der Hand mit Desinfektionsmittel benetzt und feucht gehalten werden. Insbesondere auf die Benetzung der Fingerkuppen sowie der Daumen muss geachtet werden.

Das Einreiben alkoholischer Händedesinfektionsmittel ist schneller (15 – 30 sec), effektiver und für die Haut besser verträglich als Händewaschen.

Nicht routinemäßig, sondern nur in besonderen Ausnahmefällen sollen Händewaschen und Händedesinfektion miteinander kombiniert werden. Die Hände sollen nur dann mit Wasser und Seife gewaschen werden, wenn sie sichtbar verschmutzt sind (dauert ca. 40 – 60 sec). Es muss auf eine gute Hautpflege geachtet und deshalb regelmäßig Hautpflegecreme verwendet werden. Nach Händedesinfektion die Hände erst trocknen lassen, bevor erneut Handschuhe angezogen werden.

Die hygienische Händedesinfektion

Die Hände müssen vollkommen trocken sein. Aus einem berührungsfreiem Spender werden ca. 3-5 ml eines alkoholischen Händedesinfektionsmittels entnommen.

- Mittel in den Handinnenflächen verteilen

- von den Handinnenflächen bei gespreizten Fingern jeweils auf Handrücken und Fingerzwischenräume verreiben

- Mittel in Handinnenflächen und Fingerzwischenräume einmassieren

- Finger ineinander verschränken und vollflächig massieren

- Daumen einzeln umgreifen und desinfizieren

- Abschließend Fingerkuppen in die Handinnenflächen drücken und kreisend desinfizieren

Curriculum „Infektionsgefahren im Schulsanitätsdienst“ - Jahresfortbildung 2018
http://schulsanitätsdienst-bayern.de
abgerufen am 09.11.2021)

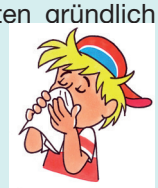
Hinweis

Die Händedesinfektion sollte demonstriert und geübt werden.

So geht Husten und Niesen richtig:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter 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.



Piktogramm Abstand halten

Ein wichtiger Baustein, um sich und andere vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu schützen, ist nach wie vor, auf einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu achten.

Achten Sie im öffentlichen Raum auf einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen – beispielsweise, wenn Sie auf Bus oder Bahn warten oder in der Warteschlange vor einer Bäckerei anstehen. Wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden, verzichten Sie auf Händeschütteln oder Umarmungen. Besonders wichtig: Wenn Sie Krankheitszeichen haben, die auf eine COVID-19-Erkrankung hindeuten könnten und/oder wenn Sie Kontakt zu einer Person hatten, bei der eine Infektion mit SARS-CoV-2 nachgewiesen wurde, sollten Sie zu Hause bleiben und die Hinweise, was bei Verdacht auf eine Infektion mit SARS-CoV-2 zu tun ist, befolgen.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird über virushaltige Tröpfchen oder Aerosole (feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel und Tröpfchenkerne) übertragen. Diese werden vor allem beim Husten und Niesen versprüht, aber auch beim Atmen, Sprechen, Lachen oder Singen freigesetzt. Die Wahrscheinlichkeit, mit virushaltigen Tröpfchen und Aerosolen in Kontakt zu kommen, ist insbesondere im Umkreis von ein bis zwei Metern um eine mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infizierte Person erhöht. Abstand halten reduziert daher das Risiko, sich anzustecken.

Nicht immer kann im öffentlichen Raum der Mindestabstand zu anderen sicher und zuverlässig eingehalten werden. In solchen Situationen sollten Sie eine Maske tragen. In bestimmten Bereichen wie in öffentlichen Verkehrsmitteln sowie in Geschäften ist das Tragen von medizinischem Mund-Nasen-Schutz (OP-Masken) oder FFP2-Masken (bzw. Masken des Standards KN95 oder N95) Pflicht. Dabei gilt generell: Auch wenn Sie eine Maske tragen, sollten Sie dennoch darauf achten, Abstand zu anderen Menschen zu halten. Im beruflichen Umfeld können weitere Maßnahmen sinnvoll sein, wie beispielsweise die Verwendung von Trennwänden zwischen Arbeitsplätzen.

www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/abstand-halten/
abgerufen am 09.11.2021

Piktogramm Maske tragen

Eine gut sitzende Maske hilft, die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen.

Tragen Sie in geschlossenen Räumen, die öffentlich zugänglich sind, eine Maske. Auch im Freien sollten Sie z.B. bei großen Menschenansammlungen eine Maske tragen oder wenn Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen nicht sicher einhalten können.

In öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Einkaufen sowie in vielen anderen Situationen besteht die Pflicht, einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz (OP-Maske) oder eine FFP2-Maske (bzw. KN95- oder N95-Maske) zu tragen. Das gilt auch weiterhin für geimpfte und genesene Personen.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird über Tröpfchen oder Aerosole (feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel und Tröpfchenkerne) verbreitet. Infizierte Personen versprühen Tröpfchen und Aerosole mit dem Virus beispielsweise beim Atmen, Sprechen oder Singen. Auch beim Husten und Niesen werden sie freigesetzt. Die Viren können so von infizierten Personen verbreitet werden, schon bevor erste Krankheitszeichen auftreten. Eine gut sitzende Maske kann dazu beitragen, das Ansteckungsrisiko zu verringern.

Grundsätzlich ist zwischen Mund-Nasen-Bedeckungen (Alltagsmasken), medizinischem Mund-Nasen-Schutz (OP-Masken) und FFP-Masken zu unterscheiden.

Medizinischer Mund-Nasen-Schutz (MNS, OP-Masken, chirurgische Masken, medizinische Gesichtsmasken) entspricht als Medizinprodukt einer Prüfnorm und ist CE-zertifiziert. Die Filtereigenschaften sind definiert und geprüft. Sie sind an der CE-Kennzeichnung auf der Verpackung zu erkennen. Ein Mund-Nasen-Schutz bietet einen Schutz des Gegenübers vor möglicherweise infektiösen Tröpfchen (Fremdschutz) und kann auch zum Schutz des Trägers bzw. der Trägerin (Eigenschutz) beitragen.

Neben FFP sind KN95 und N95 weitere Schutzklassen-Bezeichnungen für partikelfiltrierende Halbmasken. Diese stammen aus verschiedenen Ländern. FFP2 ist eine deutsche Norm. N95 ist ein amerikanischer Standard. KN95-Masken wurden nach einer chinesischen Norm zugelassen. Die Filterleistung von Masken dieser drei Normen ist vergleichbar.

Mund-Nasen-Bedeckungen (Alltagsmasken) bestehen meist aus handelsüblichen Stoffen und sind nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Neben textilen Mund-Nasen-Bedeckungen stehen auch nichtmedizinische Einwegmasken zur Verfügung. Mund-Nasen-Bedeckungen tragen dazu bei, andere Menschen vor feinen Tröpfchen und Partikeln zu schützen, die zum Beispiel beim Sprechen, Husten oder Niesen ausgestoßen werden. Dabei ist die Schutzwirkung abhängig von der Dichte und Qualität des verwendeten Materials, der Anpassung an die Gesichtsform und der Anzahl der Lagen.

Das Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt weiterhin das generelle Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (MNS) in bestimmten Situationen im öffentlichen Raum, um COVID-19 in der Bevölkerung weiter zu reduzieren und somit Risikogruppen zu schützen. Diese Empfehlung beruht auf Untersuchungen, die belegen, dass ein großer Anteil von Übertragungen von SARS-CoV-2 unbemerkt erfolgt, d. h. bevor die ersten Krankheitszeichen

erkennbar sind.

In Situationen, in denen nicht auszuschließen ist, dass empfängliche Personen (z. B. nicht oder nicht vollständig Geimpfte oder Personen mit einem Risiko für ein schlechteren Impfschutz) anwesend sind, ist das generelle Tragen von MNS durch alle Personen notwendig. Dies betrifft die Übertragung insbesondere in Innenräumen im öffentlichen Bereich, wenn mehrere Menschen zusammentreffen, sich länger aufhalten bzw. wenn verstärkt Aerosole (z. B. durch Singen) entstehen oder der Abstand von mindestens 1,5 m nicht immer eingehalten werden kann (z. B. Einkaufssituation, Schulen, Arbeitsplatz, öffentliche Verkehrsmittel).

In Außenbereichen ist das Infektionsrisiko grundsätzlich wesentlich geringer, insbesondere wenn der Abstand von 1,5 Metern eingehalten werden kann. Hier ist das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes in der Regel nur in bestimmten Situationen sinnvoll, z. B. wenn der Mindestabstand nicht sicher eingehalten werden kann, längere Gespräche und gesichtsnahe Kontakte erfolgen oder in unübersichtlichen Situationen mit Menschenansammlungen.

Laut Infektionsschutzgesetz soll in bestimmten Situationen eine OP-Maske (Mund-Nasen-Schutz) oder eine FFP2-Maske (bzw. KN95- oder N95-Maske) getragen werden.

Der Schutzeffekt einer FFP2-Maske ist nur dann vollständig gewährleistet, wenn sie dicht sitzend getragen wird, d. h. passend zur Gesichtsform und abschließend auf der Haut. Im Rahmen des Arbeitsschutzes wird der Dichtsitz der Maske deswegen auch durch einen vorherigen Test sichergestellt. Beim korrekten Tragen von FFP2-Masken besteht ein erhöhter Atemwiderstand, der die Atmung erschwert. Gemäß den Vorgaben des Arbeitsschutzes ist daher die Tragedauer von FFP2-Masken bei gesunden Menschen zeitlich begrenzt (siehe Herstellerinformationen, in der Regel 75 Minuten mit folgender 30-minütiger Pause).

Um den bestmöglichen Schutz zu erreichen, sollten Sie im Umgang mit Masken auf eine gute Hygiene und die richtige Handhabung achten:

- Vor dem Anlegen der Maske sollten Sie sich nach Möglichkeit gründlich die Hände waschen (mindestens 20 Sekunden mit Seife).
- Bei der ersten Verwendung sollten Sie testen, ob die Maske genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.
- Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass die Maske Mund und Nase vollständig bedeckt und an den Rändern möglichst eng und dicht anliegt. Ein vorhandener Nasenbügel sollte angedrückt werden.
- Wenn Sie einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz verwenden, können Sie den Sitz verbessern, indem Sie die Ohrschlaufen beispielsweise durch Knoten oder Überkreuzen anpassen.
- Vermeiden Sie es, während des Tragens die Maske zu berühren und zu verschieben.
- Eine durchfeuchtete Maske sollte gewechselt werden.
- Zum Abnehmen fassen Sie die Maske am besten an den seitlichen Bändern an.
- Waschen Sie sich nach dem Absetzen der Maske die Hände, sobald Sie die Möglichkeit dazu haben.

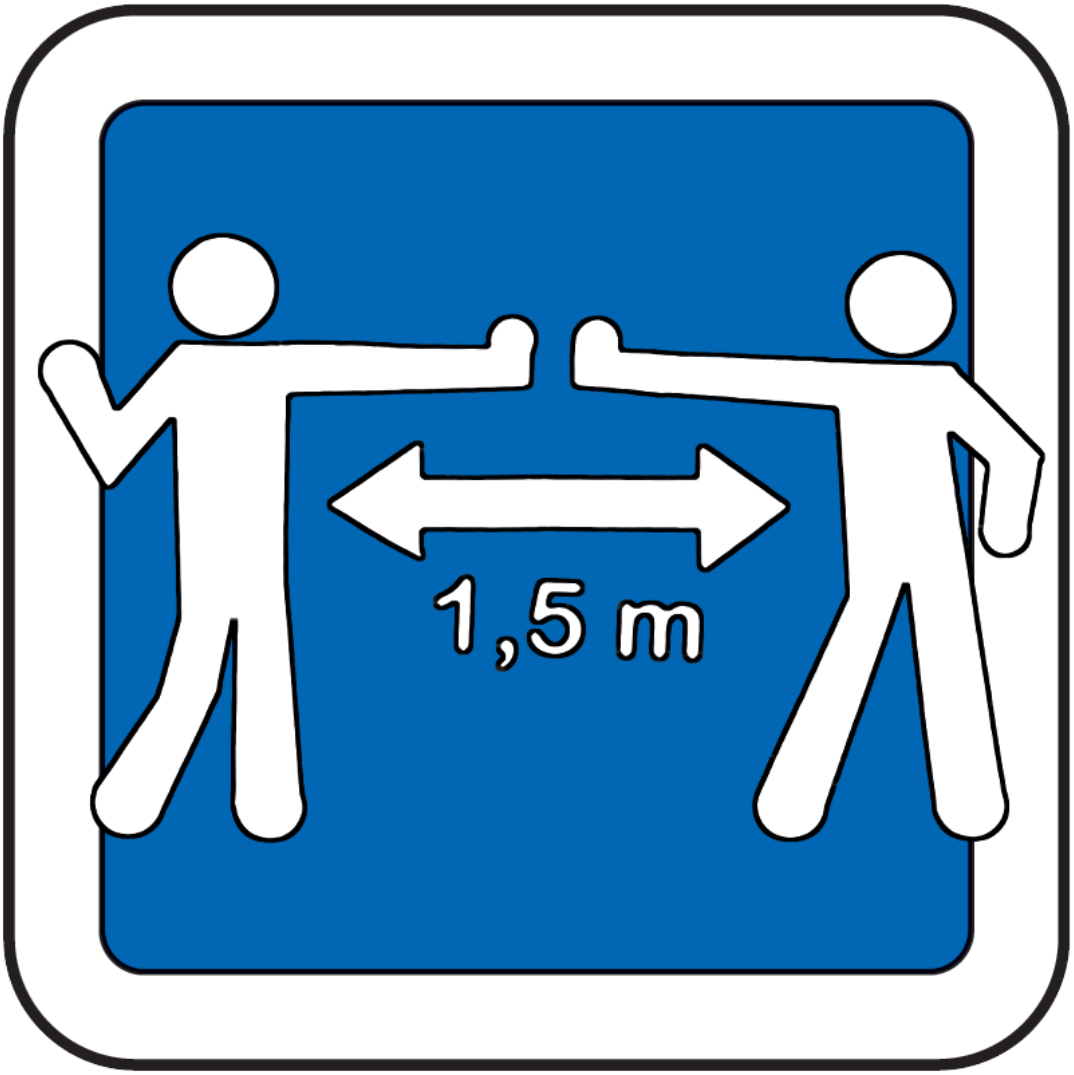
www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/im-alltag-maske-tragen/
abgerufen am 09.11.2021

Weitere Informationen zur Verwendung der verschiedenen Maskentypen und zur Frage der Mehrfachverwendung bietet das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM).

www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html
abgerufen am 09.11.2021

Juniorhelfer
Bayerisches Rotes Kreuz

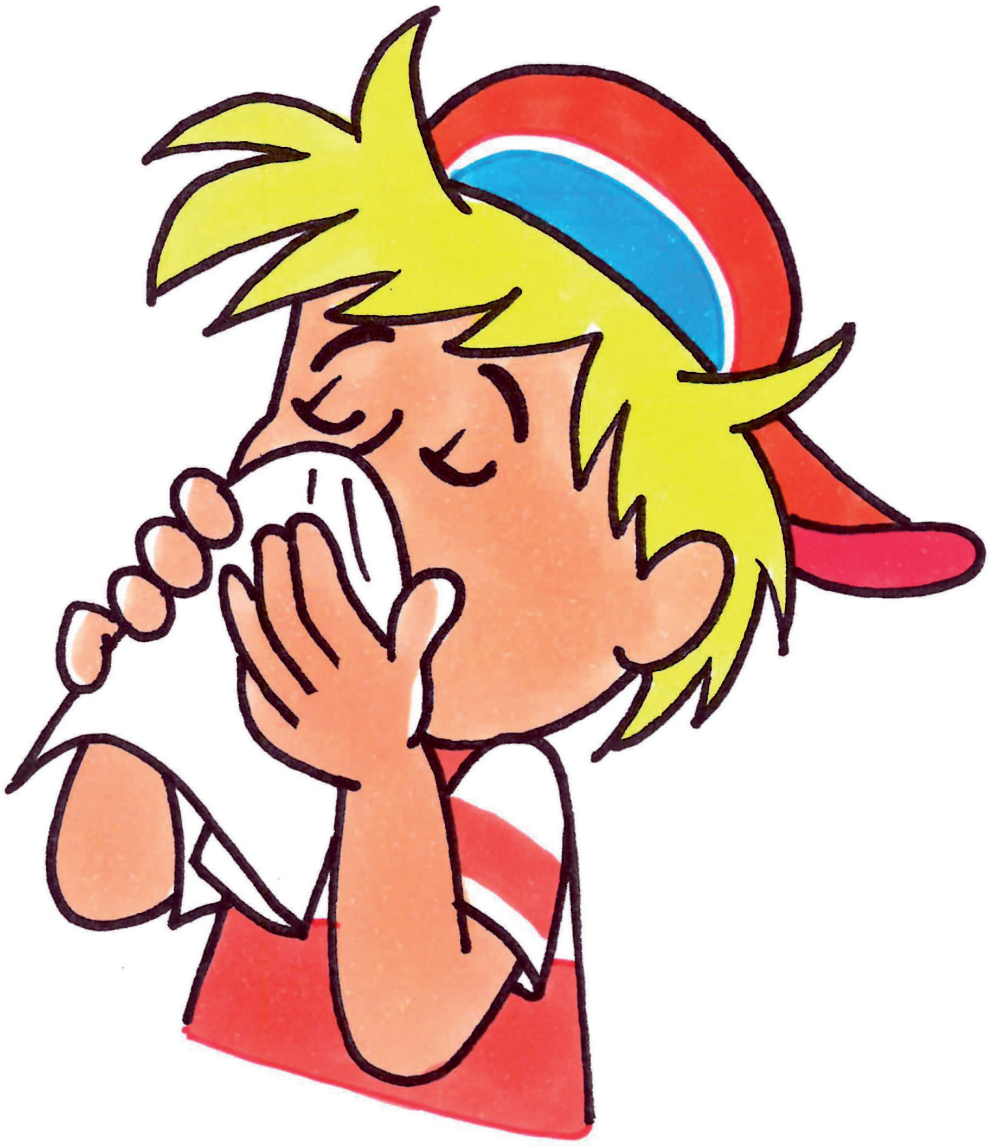
Hände waschen



Abstand halten

Masken tragen

Niese oder huste in die Armbeuge



Verwende Einwegtaschentücher

Bayerisches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

www.jrk-bayern.de

Bayerisches Jugendrotkeuz
Garmischer Straße 19 - 21
81373 München
Tel.: 089/9241-1342
Fax: 089/9241-1210
E-Mail: info@jrk-bayern.de