

Pflegen mit Herz und Mundschutz



Tipps für einen gesunden Arbeitsalltag
unter Corona - Schutzmaßnahmen



Einleitung	02
SARS-CoV-2 - ein neues Virus, COVID-19 – eine neue Krankheit	05
Übertragungswege & die richtigen Hygienemaßnahmen	06
Die Schutzmasken – ein Überblick	11
Ressourcen-schonender Einsatz von Schutzmasken	12
Tipps für den Arbeitsalltag!	13
Kontakt	14



SARS-CoV-2: Neue Herausforderungen in Alten-, Wohn- und Pflegeheimen

Bewohner von Alten-, Wohn- und Pflegeheimen leiden unter Kontaktsperren und Besuchsverboten. Die Kommunikation durch die Schutzmasken hindurch ist eingeschränkt und wirkt für die SeniorInnen oftmals befremdlich. Demenziell Erkrankte verstehen die Hintergründe teilweise überhaupt nicht. Mimik und Akustik sind deutlich eingeschränkt oder gar nicht erkennbar. Dadurch entsteht Unsicherheit und Angst.

Angehörige sorgen sich um die SeniorInnen und fühlen sich oftmals hilflos. Telefonate und Briefe können kaum den wöchentlichen Besuch ersetzen. Bei Besuchen hinter Glasscheiben fehlt körperliche Nähe und die gewohnte Verständigung.



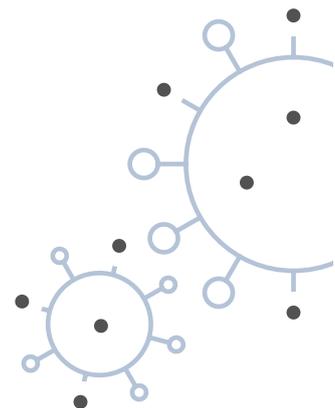
Pflegende und Therapeuten fangen Sorge und Unruhe von Bewohnern und Angehörigen zusätzlich zum Arbeitsalltag auf. Letzterer gestaltet sich unter Schutzmaßnahmen und Isolationsbedingungen körperlich und psychisch besonders anstrengend: Stundenlanges Arbeiten mit Masken, bei Infizierten zusätzlich mit Schutzkiteln und häufigem Ein- und Ausschleusen.

Auch Geschäftsführungen, Pflegedienstleitungen und Hygienebeauftragte befinden sich in einem Ausnahmezustand. Beinahe täglich müssen Hygienerichtlinien angepasst und die Beschaffung von Masken, Schutzkiteln und Desinfektionsmitteln aufs Neue organisiert werden. Personalmangel, hoher Krankenstand und Bettensperren erfordern Kreativität und Durchhaltevermögen.





SARS-CoV-2 – ein neues Virus, COVID-19 – eine neue Krankheit



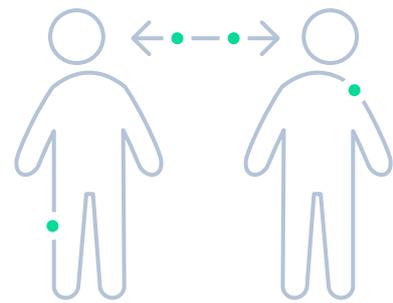
SARS-CoV-2 ist ein neuartiges Coronavirus, das die Krankheit COVID-19 auslöst. „Neuartig“, weil es Ende 2019 das erste Mal auf den Menschen beziehungsweise das menschliche Immunsystem traf. Seitdem hat es sich weltweit ausgebreitet und ist damit zur Pandemie geworden. „Neuartig“, weil noch nicht vollständig klar ist, warum es wann und wie welche Symptome hervorruft, kurz: Was es alles im menschlichen Körper anrichten kann. Das Virus nimmt unterschiedliche Wege, um sich weiter zu verbreiten. Oftmals sind Infizierte schon tagelang ansteckend, bevor sie überhaupt merken, dass sie krank sind. Es gibt Infizierte, die berichten lediglich von einem leichten Schnupfen, andere erkranken schwer und müssen stationär aufge-

nommen werden. Und dann gibt es diejenigen, die überhaupt keine Symptome haben, wieder andere sterben trotz Beatmung. Anfangs vermutete man eine reine Lungenerkrankung hinter COVID-19, inzwischen weiß man, dass es sämtliche Organe, Nerven, Blutgefäße angreifen kann. Risikofaktoren wie Alter und Vorerkrankungen können statistisch dargestellt werden, doch tatsächliche Korrelationen kristallisieren sich erst langsam heraus. Denn auch Wissenschaftler und behandelnde Ärzte weltweit müssen dieses neuartige Virus erst nach und nach über Forschung und Erfahrungswerte kennen und verstehen lernen. Daher geschieht es, dass es in kurzen Abständen immer wieder neue Erkenntnisse gibt.



Übertragungswege & die richtigen Hygienemaßnahmen

Zunächst ging man davon aus, dass der hauptsächliche Übertragungsweg eine **Tröpfcheninfektion** ist, ganz wie bei einer normalen Erkältung. Das heißt, die Viren werden in Speicheltröpfchen gebunden ausgehustet oder – geniest, fallen nach wenigen Metern aber auch wieder schwer zu Boden. Gelangen solche Tröpfchen auf die Mund- oder Nasenschleimhaut eines anderen Menschen, kann sich dieser infizieren.



Abstandhalten, in die Armbeuge husten und niesen sowie ein Mundschutz sind hierfür die wichtigsten Schutzmaßnahmen.



Hier reichen Abstandhalten und ein einfacher Mundschutz nicht mehr aus. Wichtig ist vor allem, dass Räume regelmäßig und großzügig gelüftet werden. Stoßlüftung ist hier die richtige Technik, also einige Minuten lang das Fenster weit öffnen. Die Kippstellung reicht nicht aus, da der Luftaustausch nicht ausreichend gewährleistet ist. Können Räume nicht ausreichend belüftet werden, schafft ein antiviraler Luftreiniger Abhilfe. Dieser zerstört rückstandslos sämtliche Krankheitserreger aus der Raumluft und macht sie unschädlich.

Es wird immer wahrscheinlicher, dass sich SARS-CoV-2 auch, vielleicht sogar vor allem, durch **Aerosole** verbreiten kann, ähnlich wie Masern oder Windpocken. Hier wird das Virus in kleinen, leichten Tröpfchen allein schon beim Atmen und Sprechen freigesetzt - je lauter man spricht, desto mehr Viren werden frei. Diese Tröpfchen sind so leicht, dass sie als „Wölkchen“ in der Luft verbleiben. Diese können noch nach mehreren Stunden infektiös in der Raumluft schweben. Endgültig bewiesen ist dieser Ansteckungsweg noch nicht, aber die Hinweise in weltweiten Studien verdichten sich.



HEPA Klasse H13

HEPA werden klassischerweise in sensiblen Räumlichkeiten wie Laboren, OPs und Intensivstationen eingesetzt.

AiroDoctor

1.
Vorfilter

2.
Aktivkohlefilter

3.
Schwebstofffilter
(HEPA)

4.
UV-LED
Photokatalyse-
Filter

AiroDoctor – gegen SARS-CoV-2 im Einsatz

UV-LED-Photokatalyse- Technologie

Viren, die in feinsten Tröpfchen-Wolken in der Ausatemluft gebunden sind und stundenlang in der Raumluft verbleiben. Die UV-LED-Photokatalyse-Technologie filtert und zersetzt solche infektiösen Aerosole.

Der AiroDoctor ist ein moderner Luftreiniger mit einem Vierfach-Filtersystem, der infektiöse Aerosole durch photokatalytische Technologie rückstandslos unschädlich macht. Dies gilt unter anderem für 99,9% aller Coronaviren, Noro- und Influenzaviren sowie aller gesund-

heitsschädlichen und multiresistenten Bakterien, schädlichen Gase und Gerüche. Der AiroDoctor wurde bereits zu Beginn der SARS-CoV-2-Pandemie von der südkoreanischen Regierung in besonders betroffenen Corona-Notfallzentren eingesetzt.

In geringem Maße auch für möglich gehalten wird eine indirekte Infektion über die **Schmierinfektion**, wie beispielsweise bei Clostridien und anderen Magen-Darm-Erkrankungen. Es konnte nachgewiesen werden, dass SARS-CoV-2 bis zu 4 Tage lang auf Oberflächen aus Kunststoff und Edelstahl infektiös war. Berührt man solche kontaminierte Oberflächen und greift sich anschließend mit der Hand ans Gesicht - vor allem an Mund, Nase, Augen -, kann man sich ebenfalls infizieren.



Händedesinfektion und Händewaschen sowie eine großzügige Flächendesinfektion verhindern Schmierinfektionen. Auch Oberflächen aus bestimmten Materialien wie zum Beispiel Kupfer oder Silber zerstören aufliegende Viren und machen sie in kurzer Zeit unschädlich.



CopperDoc – Unsichtbarer Schutz gegen Viren und Bakterien

Diese durchsichtige Kupferfolie eliminiert Viren wie das SARS-CoV-2. Die Kupferionen schädigen die Struktur des Virus und machen es somit unschädlich. Diese keimmindernde Folie kann schnell und einfach auf sämtliche Einrichtungsgegenstände und

Geräte angebracht werden. Während SARS-CoV-2 auf Kunststoff- und Edelstahloberflächen noch tagelang infektiös ist, hat das Virus auf Kupfer eine Halbwertszeit von 45 Minuten, nach spätestens 4 Stunden ist es vollständig inaktiv.



Weitere Infos / gut zu wissen!

Immer aktuelle Informationen gibt es auf der Homepage des Robert Koch-Instituts (RKI): www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV_node.html

Einen umfangreichen Überblick über das Infektionsgeschehen im Körper bietet auch diese übersichtliche Zusammenfassung der Wochenzeitung DIE ZEIT: www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-05/sars-cov-2-coronavirus-verlauf-lungenkrankheit-herz-blut-rachen

Corona-Informationen in unterschiedlichen Sprachen finden sich auf der Seite der Integrationsbeauftragten der Bundesregierung: www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus

Wer lieber hört statt liest: Virologe Prof. Christian Drosten sendet regelmäßig einen Podcast zu den neusten Erkenntnissen über SARS-CoV-2: www.ndr.de/nachrichten/info/Corona-Podcast-Alle-Folgen-in-der-Uebersicht,podcastcoronavirus134.html

Die Schutzmasken – ein Überblick

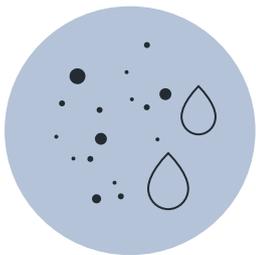


Maskenart:	Community-Maske (Mund-Nasen-Maske)	Medizinische Gesichtsmaske (Mund-Nasen-Schutz (MNS), OP-Maske)	Filterierende Halbmaske (FFP1, FFP2, FFP3)
			
Beschreibung	Selbstgemacht, wiederverwendbar, waschbar	Medizinprodukt Zugelassen und zertifiziert	Medizinprodukt Zugelassen und zertifiziert
Geeignet für den Arbeitsalltag?	Nein!	Ja (Fremdschutz)	Ja (Eigenschutz /Arbeitsschutz)
Allgemeine Infos	Minimal-Schutz gegen Tröpfcheninfektion im Alltag. Schützt NICHT ausrei- chend vor Ansteckung mit SARS-CoV-2. Dennoch: Wenn sie jeder trägt, wird die Anste- ckungsgefahr sowohl durch Tröpfchen als auch Aerosole insgesamt ver- mindert.	Schützt vor Tröpfcheninfektion Geeignet als generelle Schutz- maßnahme im Dienst, im Umgang mit Kollegen und nicht-infizierten Patienten. Auch Patienten sollten bei naheem Kontakt MNS tragen. Eng anliegend tragen, Bart umschließen.	Schützt vor Aerosolen und Tröpfcheninfektion. Sollten im Umgang mit In- fizierten getragen werden. ACHTUNG: FFP-Masken MIT Filter schützen lediglich vor Ansteckung! Sie dürfen auf keinen Fall von Infizierten ge- tragen werden, da die Atem- luft über das Ventil im Raum verteilt würde. Eng anliegend tragen, (Sicherheit nur ohne Bart) (medizinischer Bereich).



Ressourcenschonender Einsatz von Schutzmasken

Dieser beinhaltet zum Beispiel die mehrfache Verwendung von Schutzmasken. Hier sind einige Dinge zu beachten, damit es nicht zu einem zusätzlichen Infektionsrisiko kommt. Maßgeblich sind die jeweiligen Hygiene- und Pandemienotfallpläne der Einrichtungen in Abstimmung mit dem jeweiligen Gesundheitsamt.



Bei deutlicher Durchfeuchtung oder extremer **Kontamination** mit Tröpfchen oder Aerosolen eines Infizierten ist das Schutzmaterial zu verwerfen.



Beim Auf- und Absetzen auf die ggf. kontaminierte Außenseite achten und eine nachträgliche Schmierinfektion vermeiden. Vor und nach dem Auf- und Absetzen **Hände desinfizieren!** Am besten zuvor an einem ungebrauchten Exemplar üben!



Vor Benutzung mit einem wasserfesten Stift **Name und Datum auf dem unteren Teil der Maske notieren**, falls die Maske wiederverwendet werden sollte. Wiederverwendung immer nur pro Pflegekraft und Patient.



Zwischen den Einsätzen an der Luft trocknen lassen, vor Kontamination schützen!



Weitere Infos / gut zu wissen!

Das Pflegenetzwerk Deutschland veröffentlicht täglich Informationen zum Umgang mit der Erkrankung <https://pflegenetzwerk-deutschland.de/corona-informationen>

Der Pflegebevollmächtigte der Bundesregierung hat FAQs für ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen zusammengestellt:

<https://www.pflegebevollmaechtigter.de/details/faqs-zu-corona-fuer-die-stationaere-und-ambulante-pflege.html>

Der medizinische Fachverlag Elsevier bietet ein kostenloses „Pflege Spezial“ zu SARS-CoV-2 und COVID-19 an:

https://eu-ireland-custom-media-prod.s3-eu-west-1.amazonaws.com/Germany/landingpage/LP-Hygiene/pr_20200415c_Pflegespecial_Covid-19_8OK.pdf



Trotz Corona-Arbeitsalltag gesund bleiben: Tipps für den Arbeitsalltag!



Lüften, lüften, lüften! Dienstzimmer, Flure und Patientenzimmer müssen regelmäßig und ausreichend gelüftet werden, um einer Ansteckung über infektiöse Aerosole vorzubeugen.



Ausreichend Trinken! Wer stundenlang durch eine Schutzmaske atmet, muss seinen Nasen-Rachenraum regelmäßig anfeuchten. Außerdem verliert der Körper durch vermehrte Mundatmung unter der Schutzmaske und Schwitzen unter den Schutzkitteln mehr Flüssigkeit als sonst.



Nasenschleimhaut befeuchten! Damit die Nasenschleimhaut unter der Schutzmaske nicht zu sehr austrocknet, mehrmals am Tag mit isotonischer Kochsalzlösung oder Meerwasser-Nasenspray befeuchten!



Druckstellen vermeiden! Wenn die Gummibänder des MNS langsam aber sicher die Haut an den Ohren aufreibt: Rechtzeitig Druck entlasten, zum Beispiel mit kleinen unsterilen Tupfern, die zwischen Gummi und Ohr geklemmt werden.



Brillenträger aufgepasst! Hier muss der MNS eng an der Nase sitzen, damit die Brille nicht beschlägt. Versuchsweise kann man die Brille auch vorher in ein Seifenbad tauchen und vorsichtig trocken polieren. Der dünne Seifenfilm soll vor Beschlagen schützen.



Hände desinfizieren statt Hände waschen! Das klingt erstmal seltsam, aber Händedesinfektion ist tatsächlich hautschonender als waschen.



Persönliche Gegenstände desinfizieren! Spätestens bei Dienstende Brille, Transponder und Stifte flächendesinfizieren. Bei Umgang mit Infizierten muss dies natürlich direkt nach Kontakt erfolgen.



Ausgleich in der Freizeit finden! Je anstrengender die Dienste, desto wichtiger ist eine gesunde und aktive Freizeit. Auf ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung achten. Stress effektiv abbauen und neue Energie tanken ist jetzt wichtiger denn je!



Auf Hautschutz achten! Unter Schutz- und Isolationsbedingungen werden die Hände noch mehr beansprucht als sonst. Daher spätestens jetzt auf ausreichend Hautpflege achten und so oft wie möglich eincremen. Tipp: Ist dies in der Hektik des Arbeitsalltags zwischen den Desinfektionen nicht möglich, nach der Einwirkzeit des Desinfektionsmittels die Hände einfach nochmals aneinander oder an den Unterarmen reiben. So wird das durch das Desinfektionsmittel gelöste Fett wieder auf der Haut verteilt.

AiroDoctor und **Airo.Health**
sind Marken der:

ScreenSource GmbH
Köthener Str. 8
06779 Raguhn-Jessnitz
GERMANY

Telefon: +49 (0) 30 39886850
E-Mail: europa@airodoctor.com
Web: www.airodoctor.com

Handelsregister: HRB 24520
Registergericht: Stendal

VAT Information:
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer
gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz:
DE311493511

©COPYRIGHT **ScreenSource GmbH**. ALLE RECHTE VORBEHALTEN.