



**Bleiben Sie gesund!**

## Wie schützen Sie sich selbst bei der Pflege, wenn Ihr Angehöriger erkrankt ist?

**Es ist sehr wichtig, dass Sie die folgende Punkte beachten!**

- Räumliche Trennung: Wenn möglich, richten Sie Ihrem Angehörigen ein eigenes Zimmer her.
- Gemeinschaftsräume nie gleichzeitig nutzen: Wenn nötig, setzen Sie feste Zeiten für die Nutzung des Badezimmers fest.
- Mehrmals täglich gut lüften
- Hände gründlich mit Seife waschen, Papierhandtücher nutzen
- Maßnahmen zum Selbstschutz ergreifen
  - Schutzmasken (in Wohnung und Garten vom Betroffenen zu tragen, Angehörige sollten bei sehr engem Kontakt FFP2-Masken tragen)
  - Einmalhandschuhe bei der Körperpflege verwenden (Ausziehen nicht vergessen!)
  - Tägliche Reinigung und Desinfektion von Oberflächen, die Ihr betroffener Angehöriger berührt
- Zweimal täglich beim Erkrankten Fieber messen
- Symptomtagebuch für den Erkrankten führen und bei Verschlechterung den Arzt kontaktieren
  - Bewusstseinszustand
  - Atemfrequenz
  - Körpertemperatur
  - Blutdruck
- Achten Sie auf sich selbst und holen Sie sich Hilfe, denn die Versorgung ist anstrengend
- Essen Sie ausgewogen und schlafen Sie ausreichend
- Überlegen Sie, wie Sie im eigenen Zuhause z. B. durch Gymnastik aktiv bleiben können