

WIE HELFEN UND WORAUF ACHTEN?

WWW.CORONA-SOLI-FFM.ORG

Wir wollen auch in Zeiten der Corona-Krise solidarisch sein, uns gegenseitig unterstützen und vor allem Menschen aus den Risikogruppen weiterhin mit dem Nötigen versorgen. Dabei ist es wichtig, dass wir weder uns selbst infizieren noch die Krankheit zu anderen tragen. Helfer*innen müssen daher achtsam sein, ihr Handeln aufmerksam beobachten und streng kontrollieren. Stellt euch Fragen wie: Was fasse ich gerade an? Wo war die Hand zuvor? Wer hat das zuvor angefasst? Wer wird das noch anfassen?

Wir bitten euch auch beim Helfen auf mögliche Infektionswege zu achten und euch ebenso an die Empfehlungen des RKIs und der WHO sowie an die Vorschriften der Bundes- und Landesregierungen zu halten. Um Infektionen zu vermeiden, haben wir euch hier ein paar Tipps und Informationen zum sicheren Helfen zusammengefasst:

DIE WICHTIGSTEN SICHERHEITSREGELN:

- 1. Kontaktvermeidung/-minimierung:**
 - **Helft wenigen**, aber **kontinuierlich**.
 - **Helft lokal** und **vermeidet lange Wege**.
 - **Vermeidet Mischkontakte** (z.B. Kinder und Ältere).
 - **Bedenkt** auch **digitale Hilfsformen** (Telefon, Video).
- 2. Haltet die Abstandsregelung** von 2 Metern ein **und unterlasst körperliche Berührung**.
- 3. Wascht euch regelmäßig gründlich die Hände** mit Seife (mind. 20 Sek) oder desinfiziert sie (mind. 30 Sek). **Vergesst den Hautschutz** mit Creme **nicht**.
- 4. Vermeidet Schmier- und Kontaktinfektionen bei** gemeinsam genutzten **Gegenständen** (Abwaschen, Desinfizieren oder einen Tag stehen lassen, bargeldlos zahlen).
- 5. Mund und Nase** zu **verhüllen** ist sinnvoll.
- 6. Handschuhe sind praktisch, aber verzichtbar**.
- 7. Schutzbrillen** machen für bestimmte Personengruppen und Situationen Sinn.
- 8. Informiert euch:** Einen detaillierteren Infektionsschutzleitfaden findet ihr unter **www.corona-soli-ffm.org**

IM FOLGENDEN ERKLÄREN WIR DIE PUNKTE 1 BIS 7 GENAUER:

- 1. Wenigen im Umfeld zu helfen**, dafür **aber kontinuierlich**, ist besser, als viele Wege zu vielen Menschen zurückzulegen. Auch ist es wichtig, **Risikogruppen besonders zu schützen**. Kinder zu betreuen und danach Ältere oder Menschen mit Vorerkrankungen zu versorgen ist riskant. Auch **digitale Hilfsformen sind möglich** und wichtig. Ältere Kinder können evtl. digital bespaßt werden und Hilfe kann auch darin bestehen, die Kenntnisse älterer Menschen in moderner Kommunikationstechnik zu verbessern oder mit ihnen zu telefonieren.
- Haltet generell physisch **Abstand von 2 Metern** zu anderen Menschen, gebt niemandem die Hand, umarmt einander nicht. Da wir soziale Wesen sind, fällt das schwer. Es muss aber sein. Selbst beim Tragen von Schutzequipment ist es ratsam, weiterhin einen Abstand von 2 Metern zueinander einzuhalten.
- 3. Regelmäßiges Händewaschen** (mindestens 20 Sekunden) **oder Desinfizieren** (mindestens 30 Sekunden) ist unabdingbar. Vergesst danach nicht, Hautschutzcreme zu verwenden, damit die Haut nicht rissig wird, wodurch sich die Infektionsgefahr erhöhen könnte.
- Von gemeinsam genutzten Gegenständen geht die Gefahr einer **Kontakt- oder Schmierinfektion** aus. Auch an eurer Kleidung und euren Schuhen kann sich das Virus befinden. Möglichkeiten, das Risiko zu verringern, sind z.B. das Abwaschen, Desinfizieren oder Standzeiten. Wirksame Desinfektionsmittel enthalten nicht weniger als 70% Ethanol, 1-Propanol oder 2-Propanol. Trockenes (!) Lagern von trockenen Gegenständen senkt die Virusmenge binnen 24 Stunden um 90%. Auch diese Lagerzeit bietet aber keinen garantierten Schutz. Schuhe und Kleidung können bspw. außerhalb der Wohnräume gelagert werden.
- 5. Mund und Nase** zu **verhüllen** ist sinnvoll. Um die Wahrscheinlichkeit einer Tröpfcheninfektion bei anderen zu verringern, können dichte Schals, Tücher und ähnliches verwendet werden, die man sich über Mund und Nase zieht. Auch Mund-Nase-Schutz-Masken (MSN) sind hier hilfreich. Die zum Selbstschutz geeigneten Partikelschutzmasken der Stufe FFP3 und FFP2 sollten Einrichtungen vorbehalten bleiben, die im direkten Kontakt zu Infizierten stehen. Wer zufällig noch FFP-/MSN-Masken zu Hause hat, kann sie jedoch nutzen. FFP-Masken mit Ausatemventil sind zum Schutz anderer ungeeignet. Denkt auch daran, die Nies- und Hustenetikette einzuhalten.
- 6. Handschuhe** dienen dazu, Kontaminationen einfach abstreifen zu können, werden aber durch gute **Händehygiene** (waschen/desinfizieren) verzichtbar.
- Tröpfcheninfektion kann sich auch über die Augen vollziehen. **Schutzbrillen** zu tragen ist daher insbesondere sinnvoll, wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann und schützen auch davor, sich Viren ins Auge zu reiben.



Solidarisch trotz Corona!

<https://www.corona-soli-ffm.org>