

Informationen für Personen mit Querschnittlähmung

Schutz vor COVID-19

Version 1 Deutsch (25.3.2020, Basiert auf die Canadian Version 2by John Shepherd, Rehabilitation Sciences Institute, University of Toronto)

Diese Empfehlungen gelten für die Pandemie COVID-19. Informieren Sie sich über die Website vom Bundesamt für Gesundheit über die aktuelle Massnahmen (www.bag.admin.ch und www.bag-coronavirus.ch) und über die Website der Schweizerische Gesellschaft für Paraplegie (www.ssop.ch) für die Empfehlung für Personen mit einer Querschnittlähmung.

Handhygiene

Diese Informationen finden Sie auch auf der [Website des BAG](#).

1. Empfehlungen für Alle: Waschen Sie Ihre Hände gründlich

Wie wäscht man sich die Hände richtig?

Die richtige Methode beim Händewaschen ist sehr wichtig. Seife allein genügt nämlich nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Erst die Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen schafft das.

- Die Hände unter fliessendem Wasser nass machen.
- Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen: den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reiben.
- Die Hände unter fliessendem Wasser gut abspülen.
- Die Hände mit einem sauberen Handtuch trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

Video zum Händewaschen: www.bag-coronavirus.ch

Wann soll man sich die Hände waschen?

So oft als möglich und insbesondere:

- vor der Zubereitung des Essens oder bevor man sich an den Tisch setzt
- vor dem Essen
- bevor man den Kindern zu Essen gibt
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- jedes Mal beim Nachhausekommen
- nach dem Benutzen eines öffentlichen Verkehrsmittels
- nach dem Besuch bei Kranken oder engem Kontakt mit Material von Kranken oder mit ihren persönlichen Gegenständen
- vor dem Einsetzen und dem Herausnehmen der Kontaktlinsen
- nach dem Ausziehen der Maske
- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Windelwechseln oder dem Begleiten eines Kindes auf die Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man schmutzige Hände hat

2. Empfehlungen für Manuelle Rollstuhlfahrer

- Waschen Sie Ihre Hände regelmässig und jedes Mal, wenn Sie in Ihre Wohnung zurückkehren
- Entfernen Sie zuerst eventuell Ihre Handschuhe; Reinigen Sie die Handschuhe mit einem nicht schädlichen Reinigungsprodukt
- Danach waschen Sie Ihre Hände, seien Sie vorsichtig um nicht die Reifen Ihres Rollstuhles zu berühren.
- Reinigen Sie auch Ihre Greifreifen und Bremsen da Sie diese häufig berühren.
- Versuchen Sie den Kontakt zwischen Händen und Reifen beim Anstossen zu verhindern.

3. Empfehlungen für Elektrorollstuhlfahrer

- Waschen sie Ihre Hände regelmässig und jedes Mal, wenn Sie in Ihre Wohnung zurückkehren
- Falls es Ihnen nicht möglich ist Ihre Hände selbständig zu waschen, holen Sie sich Hilfe, damit Ihnen jemand beim Händewaschen mit Seife oder Desinfektionsmittel helfen kann.
- Reinigen Sie Ihren Joystick und sämtliche andere Steuerungen (passen Sie dabei auf, die Elektronik nicht zu beschädigen)
- Reinigen sie Ihre Armlehnen, Ablageflächen und alle anderen Teile des Rollstuhles, die Sie mit Ihren Händen berühren.

4. Empfehlungen für die Hygiene von anderen Hilfsmitteln

- Reinigen Sie sämtliche Schienen, Manschetten, Gurten oder Griffe und sämtliche anderen Hilfsmittel (z. B. Beatmungsmaske, Beatmungsgerät), die Sie mit Ihren Händen berühren.
- Reinigen Sie den Griff Ihrer Gehstöcke oder Krücken
- Reinigen sie die Handgriffe und Bremsen Ihres Rollators und alle anderen Teile, die Sie berühren (beispielsweise das Ablagefach)

5. Empfehlungen für das Benutzen Ihres Mundes

- Wenn Sie eine eingeschränkte Handfunktion haben, benutzen Sie womöglich häufig Ihren Mund um Dinge hochzuheben und halten. Obwohl es womöglich schwierig ist, wäre es eine gute Idee andere Wege und Strategien (inklusive das Fragen nach Unterstützung, wenn nötig), um das Benutzen des Mundes zu verhindern. Dies gilt insbesondere für Gegenstände, die von anderen Personen bereits berührt wurden.

6. Empfehlungen für Hilfspersonen

- Schauen Sie, dass auch Ihre Hilfspersonen die Hände regelmässig und gründlich waschen.
- überlegen Sie, wie Ihre Hilfe organisiert werden kann, falls Ihre Hilfsperson krank wird
- Auf der [Website des BAG](#) finden Gesundheitsfachpersonen die aktuelle Informationen bezüglich COVID-19.

Hilfsmittel und Medikamente

- Schauen Sie, dass Sie genügend Vorräte haben von den Medikamenten welche Sie regelmässig einnehmen.
- Schauen Sie, dass Sie genügend Vorräte haben von den Hilfsmitteln welche Sie regelmässig benützen (unter anderem: Katheter, Handschuhe, Material zur Stuhlentleerung, Material für Beatmungsgeräte).

Notiz & Disclaimer: Diese Information wurde zusammengestellt durch Ärzte, ParaHelp und SPV und basiert auf die aktuelle Evidenz über COVID-19 und in Übereinstimmung mit den Empfehlungen für die Bevölkerung, welche durch das Bundesamt für Gesundheit gegeben werden. Da die Situation sich ständig ändert, liegt es in der Verantwortung von Personen, sich regelmässig über den aktuellen Stand zu informieren.