

# **GESUNDHEITSINFORMATION FÜR HELFER:INNEN**

Folgende Maßnahmen sind erforderlich, um ein Infektionsrisiko zu minimieren (Selbstschutz)

## **1. Händehygiene!**

- Einmalhandschuhe verwenden  
Regelmäßiger Wechsel der Einmalhandschuhe, vor allem, wenn diese beschmutzt sind, oder bevor man sich ins Gesicht fasst
- Hände waschen über 20 Sekunden  
nach dem Ausziehen der Einmalhandschuhe, sofern diese nicht verschmutzt wurden, mit warmem Wasser und Seife. Unverschmutzte unbehandschuhte Hände öfters waschen. Abtrocknen der Hände mit Einmalhandtüchern.
- Hände desinfizieren über 30 Sekunden  
Nach Verunreinigung der bloßen Hände oder nach dem Ausziehen verschmutzter Handschuhe mit möglicherweise infektiösem Material (vor allem Ausscheidungsprodukte wie Harn, Stuhl, Blut, Erbrochenes, Schleim,...) grobe Verschmutzungen mit Einmaltuch entfernen, Desinfektionsmittel handberührungsfrei entnehmen und reichlich (ca. eine Handfläche voll= 3ml) und lange (mindestens 30 Sekunden, erforderlich um Keime abzutöten) verwenden. Alle Bereiche der Hand gut damit einreiben (Handfläche, Handrücken, alle Finger, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume) bis das Mittel verdunstet ist, dann Hände waschen und abtrocknen

## **2. Abstand zu Personen bestmöglich von über 1 Meter einhalten!**

## **3. Kleidungswechsel nach der Tätigkeit!**

Dienstkleidung verwenden, die mit zumindest 60° waschbar ist. Nach der Tätigkeit (spätestens zu Hause) Kleidungswechsel und Reinigung. Sofortiger Wechsel bei Verschmutzung mit möglicherweise infektiösem Material (vor allem Ausscheidungsprodukte wie Harn, Stuhl, Blut, Erbrochenes, Schleim, ...)

## **4. Impfschutz überprüfen bzw. vervollständigen!**

Empfohlen sind in erster Linie folgende Impfungen:

- **Diphtherie/Tetanus/Kinderlähmung/Keuchhusten**
- **Masern/Mumps/Röteln**
- **Meningokokken Gruppen A, C, W<sub>135</sub>, Y** (Erreger der eitrigen Gehirnhautentzündung)
- **COVID-19**

Weiters:

- **Influenza (Grippe)**
- **Hepatitis A/B** (Leberentzündung)

Bei Erstimpfung tritt ein Impfschutz erst nach 1-3 Wochen nach der Grundimmunisierung ein. Auf die Basismaßnahmen (Händehygiene) ist keinesfalls zu verzichten.

Für schwangere Frauen muss eine Arbeitsplatzevaluation durch den Dienstgeber durchgeführt werden: Beurteilung eines Beschäftigungsverbot