

Die Hinweise in dieser Broschüre sollen Sie darin unterstützen, Ihre Gesundheit im Bezug auf Infektions-erkrankungen so gut wie möglich zu schützen. Manche Maßnahme erscheint umständlich, aber es ist wichtig, nicht nur während einer Pandemie, so viele Vorkehrungen zu treffen wie möglich. Jede einzelne Maßnahme hilft, das Risiko einer Infektion ein Stück zu reduzieren.

Wichtig ist darüber hinaus, dass Sie den Empfehlungen Ihrer Ärzte folgen und diese bei Fragen kontaktieren. Sollten Sie Probleme haben, diese zu erreichen, steht die bundesweite Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes in Deutschland zur Verfügung (Tel: 116 117)

In Notfällen (z. B. Atemnot) wenden Sie sich an den Notruf 112 oder eine Rettungsstelle. Sollten Sie Fragen zu Ihrer Kontinenzversorgung haben (Einmalkatheter, Kondomurinale, Urinbeutel und anale Irrigation), können Sie sich zusätzlich an das Coloplast Beratungsteam wenden. Hier beantworten erfahrene Anwendungsberater Ihre Fragen im persönlichen Gespräch am Telefon.

Sie erreichen unser kostenfreies Servicetelefon unter 0800 780 9000 Montag bis Donnerstag 9 -17 Uhr
Freitags 9 -16 Uhr

Coloplast entwickelt Produkte und Serviceleistungen, die das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Fachkräften und Anwendern finden wir gemeinsam neue Wege für eine bessere Versorgung. Wir vertreiben hochwertige Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bieten wir in Deutschland auch Homecare-Dienstleistungen an. Wir sind ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.

Basierend auf: 'Hand hygiene for people with spinal cord injury', URL: <https://sci-can.ca/sites/default/files/images/HHygieneInfog2Side.jpg> . Physical Therapy, University of Toronto 25 March 2020. All rights reserved. Und: 'Hinweise für Rollstuhlfahrer' der Schweizer Paraplegiker-vereinigung, in Anlehnung an die Empfehlungen des schweizerischen Bundesamtes für Gesundheit (BAG).
Sowie: 'Merkblatt Virusinfektionen – Hygiene schützt' der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutschland

[Ostomy Care](#) / [Continance Care](#) / [Wound & Skin Care](#) / [Interventional Urology](#)

Coloplast A/S, Høtveddam 1, 3050 Humlebaek, Denmark
www.coloplast.com The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © [2020-10.]
All rights reserved Coloplast A/S. Col-Nr.: 2009695 / 230NIP421



Handhygiene für Menschen mit Querschnittslähmung

Wasser und Seife, in Kombination mit Abstand zu anderen Personen sind wichtige Maßnahmen zu Ihrem Schutz. Weitere Hinweise finden Sie in dieser Broschüre.



1 Handhygiene



Waschen Sie häufig Ihre Hände und immer wenn Sie nach Hause kommen.



Waschen Sie Ihre Hände min. 20 Sekunden lang mit Seife unter warmen Wasser. Alternativ können Sie ein alkoholbasiertes Desinfektionsmittel für 30 Sekunden einwirken lassen. Reinigen Sie **alle** Partien Ihrer Hand (*Innenseite, Handrücken, zwischen den Fingern, den Daumen, unter den Fingernägeln, Handgelenke*).



Zum Abtrocknen der Hände nutzen Sie auf öffentlichen Toiletten Einmal-Papierhandtücher oder zu Hause ein sauberes Handtuch.



Vermeiden Sie es, sich ins Gesicht zu fassen.



Geben Sie acht darauf, welche Gegenstände Sie anfassen und reinigen Sie diese regelmäßig.



Seien Sie besonders aufmerksam im öffentlichen Raum und bei Oberflächen, die von vielen Menschen berührt werden (*Aufzüge, Türgriffe, Touchscreens, etc.*)



Husten und Niesen Sie in Ihre Armbeuge, oder in ein sauberes Einmaltaschentuch, dass Sie anschließend entsorgen. Husten Sie nicht in Ihre Hand.

2a Manuelle Rollstuhlfahrer



- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und jedes Mal, wenn Sie in Ihre Wohnung zurückkehren.
- Entfernen Sie ggf. zuerst Ihre Handschuhe; Reinigen Sie die Handschuhe mit einem geeigneten Reinigungsprodukt.

- Danach waschen Sie Ihre Hände. Achten Sie darauf, dabei nicht die Reifen Ihres Rollstuhls zu berühren.
- Reinigen Sie auch Ihre Greifreifen und Bremsen, da Sie diese häufig berühren.
- Versuchen Sie, den Kontakt zwischen Händen und Reifen beim Anstossen, soweit es möglich ist, zu vermeiden.

2b 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 (achten Sie darauf, die Elektronik nicht zu beschädigen).

- Reinigen sie Ihre Armlehnen, Ablageflächen und alle anderen Teile des Rollstuhles, die Sie mit Ihren Händen berühren.

3 Allgemeine Empfehlung



Reinigen Sie regelmäßig

- Ihr Mobiltelefon etc.
- Die Teile von Tasche / Rucksack, die Sie häufig berühren
- Schlüssel, Geldbörse und -karten, die Sie in der Öffentlichkeit genutzt haben

4 Nutzen des Mundes



Wenn Sie eine eingeschränkte Handfunktion haben, benutzen Sie möglicherweise häufig Ihren Mund, um Dinge hochzuheben und zu halten. Obwohl es womöglich schwierig ist eine gute Alternative zu finden, sollten Sie die Benutzung des Mundes als "Greifhilfe" soweit möglich reduzieren. Dies gilt insbesondere bei Gegenständen, die von anderen Personen berührt wurden und im öffentlichen Raum sind (z. B. öffentliches WC).

5 Andere Hilfsmittel



- Reinigen Sie regelmäßig die Hilfsmittel, die Sie mit den Händen berühren.

Einige Beispiele

- Schienen, Manschetten, Gurte oder Griffe
- Beatmungsmaske, Beatmungsgerät
- Gehstöcke oder Unterarmgehstützen, Handgriffe und Bremsen.