

**Poniżej przedstawiamy wytyczne dot. higieny w opiece domowej w związku z panującym koronawirusem. Są to informacje dla kadry opiekuńczej jak również do okazania urzędom.**

Wytyczne te służą przede wszystkim zagwarantowaniu przewidzianej w rozporządzeniu krajów związkowych Niemiec (landów) dokumentacji zasad przestrzegania wymaganych środków, których celem jest zapewnienie po przyjeździe z obszarów objętych ryzykiem warunków porównywalnych do izolacji.

Wytyczne te w języku polskim zostają oddane do dyspozycji kadrze opiekuńczej, która jako część swojej pracy na zleceniu powinna ich obowiązkowo przestrzegać.

### **1. Środki zapobiegawcze przed przyjazdem:**

- a) Testy mogą być wykonane przed rozpoczęciem przyjazdu, o ile życzy sobie tego klient lub są one wymagane przez władze lub urzędy.
- b) Kadra opiekuńcza powinna unikać sytuacji ryzyka na 10 dni przed przyjazdem.
- c) W Polsce obowiązują bardzo restrykcyjne obostrzenia w celu zahamowania zakażeń, tego typu obostrzeń należy restrykcyjnie przestrzegać.
- d) Kadry opiekuńczej powinny zostać udzielone informacje dot. środków higieny, ograniczenia kontaktów, numerów telefonów, symptomów.

Informacje na temat aktualnej sytuacji w Niemczech można sprawdzić na stronie Federalnego Ministerstwa Zdrowia — (w języku niemieckim i w języku angielskim) oraz na stronie Instytutu Roberta Kocha — w języku niemieckim.

Ministerstwo udostępniło także numery infolinii i adresy stron internetowych prowadzonych przez landowe ministerstwa zdrowia:

- Szlezwik-Holsztyn tel. 0431 797 00001
- Hamburg tel. 040 428 284 000
- Dolna Saksonia tel. 0511 450 55 55
- Brema tel. 0421 115
- Berlin tel. +49 (0) 30 9028 2828.

**Infolinia NFZ: +48-800 190 590**

2. **Środki zapobiegawcze w trakcie podróży** – kadra opiekuńcza, podróżująca do pracy za granicą, powinna pamiętać o przestrzeganiu kilku zasad. Bezpieczeństwo podróżnych zależy również od nich samych, dlatego warto jest zapoznać się z nimi przed wyjazdem:

- a) należy unikać dotykania oczu, nosa oraz ust,
- b) należy spakować leki przeciwgorączkowe, chusteczki nasączone płynem z alkoholem, rękawiczki jednorazowe i maseczki.
- c) należy pamiętać o prawidłowym myciu dłoni (np. zdezynfekować je żelem antybakteryjnym);
- d) należy uważać na jakość i sposób przygotowania kupnego jedzenia,
- e) kichać/kaszeleć jedynie w chusteczkę,
- f) warto zaopatrzyć się w woreczek, w który będą wrzucane zużyte chusteczki.

*Poniżej instrukcja, która dotyczy prawidłowego mycia rąk:*

## Jak skutecznie myć ręce?



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



**Infolinia NFZ: +48-800 190 590**

NIP 5851466764  
REGON 221923452  
KRS 470056

**Perfekton Ltd. Sp. K**  
ul. Poznańska 21/48  
00-685 Warszawa

Tel. 58 728 29 49  
info@perfekton.pl  
www.perfekton.pl

### 3. Działania podczas pierwszych 14 dni po przyjeździe

#### Unikanie kontaktów społecznych:

- a) Informacja do klientów (zakaz kontaktów z osobami z zewnątrz);
- b) Informacja do kadry opiekuńczej (w tym podanie niezbędnych numerów telefonów);
- c) Wyposażenie w zasady dot. higieny (AHA - American Heart Association);
- d) Wyposażenie w środki higieniczne, szczególnie w ochronę ust i nosa, środki dezynfekcyjne rękawiczki również przed i w trakcie podróży jak i na zleceniu;
- e) Wyposażenie w niezbędne numery telefonów (niemiecki SANEPID – Gesundheitsamt);
- f) Rezygnacja z zakupów w tradycyjnej formie/ zakupy online/ bezkontaktowa dostawa;
- g) Opuszczanie domu tylko wtedy, kiedy jest to konieczne;
- h) Obowiązek testowania na miejscu.

#### Działania podczas trwania zlecenia - do najważniejszych zaleceń należą:

- a) **Częste mycie rąk** - higiena obejmuje mycie dłoni mydłem i wodą przynajmniej 30 sekund lub czyszczenie rąk płynem na bazie alkoholu. Wiadomo, że w podróży nie zawsze istnieje możliwość mycia rąk pod bieżącą wodą, dlatego posiadanie przy sobie płynu do dezynfekcji jest jak najbardziej wskazane.
- b) **Unikanie kontaktów społecznych – jeśli jest to możliwe, należy unikać kontaktów z innymi osobami z zewnątrz.**
- c) **Unikanie dotykania nosa, oczu i ust** - należy pamiętać o tym, żeby ograniczyć dotykanie twarzy.
- d) **Regularne mycie oraz dezynfekcja powierzchni dotykowych** - warto jest dezynfekować miejsca w naszym otoczeniu, które są często dotykane, można to robić chusteczkami nasączonymi alkoholem lub płynem do dezynfekcji.
- e) **Regularna dezynfekcja telefonu** - tym samym sposobem powinno się regularnie dezynfekować telefon.
- f) **Zachowanie bezpiecznej odległości** - we wszelkiej przestrzeni publicznej należy zachować bezpieczną odległość.
- g) **Ochrona podczas kichania i kaszlu** - podczas kaszlu czy też kichania należy pamiętać o tym, aby zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym również wirusów.

**Infolinia NFZ: +48-800 190 590**

- 4. Objawy, które występują podczas zarażenia COVID-19** - każdy przypadek COVID-19 ma indywidualny przebieg. U większości zarażonych osób rozwiną się objawy o łagodnym lub umiarkowanym nasileniu. Takie osoby wyzdrowieją bez konieczności hospitalizacji.

**Najczęściej występujące objawy to:**

- a) gorączka
- b) suchy kaszel
- c) zmęczenie

**Rzadziej występujące objawy:**

- a) ból mięśni
- b) ból gardła
- c) biegunka
- d) zapalenie spojówek
- e) ból głowy
- f) utrata smaku lub węchu
- g) wysypka skórna lub przebarwienia palców u rąk i stóp

**Poważne objawy:**

- a) trudności w oddychaniu lub duszności
- b) ból lub ucisk w klatce piersiowej
- c) utrata mowy lub zdolności ruchowych

W przypadku wystąpienia poważnych objawów należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem. Przed wizytą u lekarza lub w placówce medycznej należy zadzwonić i umówić się na wizytę. Osoby z łagodnymi objawami i niecierpiące na inne schorzenia powinny zwalczać objawy w domu. Objawy pojawiają się średnio po 5–6 dniach od zakażenia wirusem, mogą jednak wystąpić dopiero po 14 dniach.

**5. Ważne numery telefonów**

**W razie wątpliwości zapraszamy do kontaktu :**

- [Infolinia NFZ: +48-800 190 590](tel:+48800190590)

---

Podpis, Pieczęćka usługodawcy

**Infolinia NFZ: +48-800 190 590**