



Clonicum  
Alpinum  
Gaflei

## RL\_Selbst-Isolation im Clonicum Alpinum

*Selbst-Isolation: Was müssen Sie tun, wenn Sie Fieber (>37.5) und Husten haben bzw. Symptome, welche durch das neue Coronavirus verursacht werden können:*

Als erstes wählen Sie bitte die Telefonnummer 571 und verlassen Sie ihr Zimmer nicht mehr und befolgen Sie folgende Punkte:

- **Eigenes Zimmer:** Richten Sie sich alleine in Ihrem Zimmer bei geschlossener Türe ein.
- **Ansprechperson:** Ihre Ansprechpersonen werden in den nächsten Tagen die Pflege und das ärztliche Personal sein. Sie dürfen sich jederzeit unter der Nummer 571 an uns wenden. Bitte verlassen Sie das Zimmer aber nicht.
- **Hygienemaske:** Zum Schutz der anderen Patientinnen und Patienten sowie unseren Mitarbeitenden werden wir Ihnen eine Hygienemaske geben, die Sie bitte tragen, sobald jemand ihr Zimmer betritt
- **Abstand:** Betritt jemand Ihr Zimmer ist es zwingend notwendig, mindestens zwei Meter Abstand zu dieser Person einzuhalten
- **Niesen und Husten:** Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch, wenn Sie niesen oder husten. Die benutzten Papiertaschentücher müssen danach in den speziell dafür bestimmten Abfalleimer entsorgt werden
- **Mahlzeiten:** Die Mahlzeiten und benötigte Medikamente sowie andere Produkte werden Ihnen durch die Pflege in Ihr Zimmer gebracht. Das Essen werden Sie in Ihrem Zimmer einnehmen müssen. Für Ihre Mahlzeiten erhalten Sie Einweggeschirr, welches Sie nach dem Gebrauch entsorgen können
- **Lüften:** Lüften Sie Ihr Zimmer regelmässig, vermeiden Sie jedoch Durchzug
- **Handhygiene:** Waschen Sie sich regelmässig die Hände während mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife. Insbesondere vor und nach dem Essen, nach dem Toilettengang und immer wenn Ihre Hände sichtbar schmutzig sind
- **Abfall:** Benutzte Papiertaschentücher oder benutze Hygienemasken sowie andere möglicherweise kontaminierten Gegenstände (Abfälle mit Körperflüssigkeiten) entsorgen Sie bitten einen speziellen Abfallsack, den Sie von uns ausgehändigt bekommen.
- **Wäscheservice:** Bitte geben Sie Ihre zu waschenden Textilien in den dafür vorgesehenen Plastiksack. Ihre Wäsche wird separat gewaschen. Der Wäschesack wird regelmässig von der Pflege abgeholt und Sie werden mit neuer Wäsche versorgt.



- **Zimmerreinigung:** Für Ihre Zimmerreinigung sind Sie während der Selbst-Isolation selbst verantwortlich. Die Pflege wird Ihnen die notwendigen Reinigungsmittel zur Verfügung stellen. Bitte reinigen Sie regelmässig Ihre sanitären Anlagen (Dusche, Toilette, Waschbecken) mit dem dafür vorgesehenen Reinigungsmittel. Auch die Oberflächen (Bettrahmen, Nachttisch, Möbel) in Ihrem Zimmer sind täglich zu reinigen.
- **Beobachten des Gesundheitszustandes:** Melden Sie sich jederzeit unter der Telefonnummer 571 wenn sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert

### Wann endet die Selbst-Isolation?

Die Selbst-Isolation dauert mindestens 10 Tage. Sie müssen auch noch 48 Stunden nach Abklingen der Symptome in Ihrem Zimmer bleiben und dürfen die Selbst-Isolation erst nach Rücksprache mit dem Pflegepersonal beenden.

### Wie verwende ich die Hygienemaske korrekt?

- Setzen Sie die Hygienemaske vorsichtig auf, sodass sie Nase und Mund bedeckt und ziehen Sie sie fest, sodass sie eng am Gesicht anliegt
- Berühren Sie die Maske nicht mehr, sobald Sie sie aufgesetzt haben. Waschen Sie sich nach jeder Berührung einer gebrauchten Hygienemaske, z.B. beim Abnehmen, die Hände mit Wasser und Seife oder mit einem Desinfektionsmittel
- Einweg-Hygienemasken dürfen nicht wiederverwendet werden
- Werfen Sie die Einweg-Hygienemasken nach jeder Verwendung sofort nach dem Ausziehen in den speziell für kontaminierte Abfälle bestimmten Abfalleimer

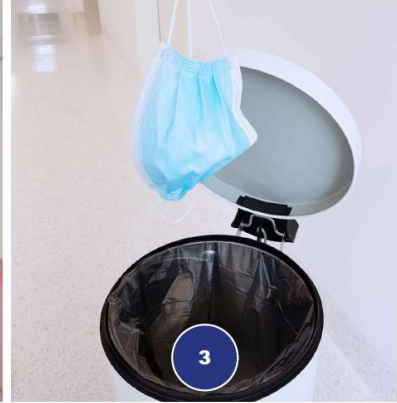
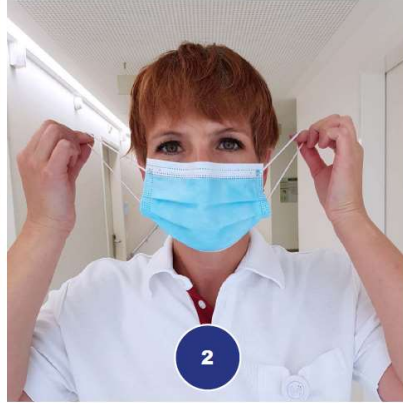
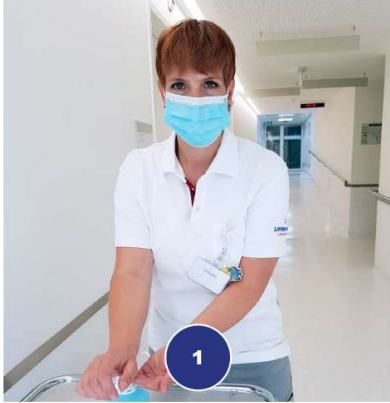
Maske anziehen:



- Spender auf der Desinfektionsflasche 2-3x drücken
- Hände müssen richtig nass sein.
- **Desinfektionsmittel überall** auf den Händen einreiben
- Handflächen aussen und innen, Finger
- Fingerzwischenräume nicht vergessen
- **Nicht** abtrocknen
- Maske am besten nur an den Gummibändern anfassen
- **Farbige Seite aussen**
- **Metallbügel oben**
- Gummibänder über die Ohren ziehen
- Metallbügel an der Nase andrücken
- Maske darf nicht rutschen
- **Mund und Nase ganz bedecken**
- **Achtung jetzt: Nicht mehr anfassen!**



Maske ausziehen:



Achtung vorher:

- **Hände desinfizieren**

- An den Gummibändern vorsichtig von den Ohren ziehen.
- **Das Gesicht nicht berühren.**

- Maske in einen Abfalleimer mit Deckel entsorgen.
- Achtung danach: **Hände desinfizieren**