

P r e s s e m i t t e i l u n g

Maßnahmen und Regeln für die Pflege coronaerkrankter Erwachsener in häuslicher Quarantäne

LINZ/OBERÖSTERREICH. Mit der steigenden Zahl an Corona-Fällen nimmt auch die Zahl jener Personen zu, die mit mildem Verlauf der Krankheit in Heimquarantäne müssen. Dies stellt für alle Haushaltsmitglieder eine besondere Herausforderung dar. Wie können erkrankte Menschen zu Hause gepflegt werden und wie lässt sich eine weitere Ansteckung innerhalb der Familie möglichst verhindern? Wolfgang Kuttner, MSc, Mitglied des Lehr- und Forschungspersonals am Studiengang Gesundheits- und Krankenpflege an der FH Gesundheitsberufe OÖ, kennt die wichtigsten Regeln im Umgang mit erkrankten Personen.

Jede/r weiß, wie an einem Virus Erkrankte zu Hause gepflegt werden. Das hochansteckende Coronavirus erfordert jedoch weitreichendere Maßnahmen als sonst, die alle im Haushalt lebenden Menschen betreffen. Die Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen sind unkompliziert und können von jeder Person umgesetzt werden. „Eine ordentliche und regelmäßige Händehygiene mit Wasser und Seife ist unerlässlich, Handschuhe und Desinfektionsmittel sind nicht notwendig. Generell gilt die Empfehlung, Dinge nicht gemeinsam zu benutzen und Abläufe wie Essen oder Körperpflege voneinander zu separieren“, sagt Wolfgang Kuttner, MSc. Er betont: „Ganz wichtig sind Disziplin und Durchhaltevermögen, damit die Maßnahmen nicht nach ein paar Tagen zu schleifen beginnen.“

Ist eine Person positiv auf Covid-19 getestet, muss sie sich gemäß den Vorgaben der Bundesregierung umgehend in häusliche Selbstisolation begeben. Das bedeutet, dass der Kontakt mit ihr absolut zu vermeiden ist – und das gilt auch für die weiteren im Haushalt lebenden Personen. Auch sie dürfen daher Haus oder Wohnung nicht mehr verlassen, Einkäufe müssen von FreundInnen, NachbarInnen oder Hilfsorganisationen erledigt werden, ebenso Spaziergänge mit einem eventuell vorhandenen Hund.

Social Distancing in den eigenen vier Wänden

Die erkrankte Person benötigt für die Dauer der Quarantäne ein eigenes Zimmer und muss einen Mund-Nasen-Schutz tragen, wenn sie – etwa für den Gang zur Toilette oder ins Bad – ihr Zimmer verlässt. Die Nassräume dürfen niemals gleichzeitig benützt werden, sondern immer nacheinander. Die Coronaviren siedeln sich besonders stark im Rachenraum an. Daher sind Zahnbürste und -becher der erkrankten Person so weit entfernt von anderen Gegenständen aufzustellen, dass sie diese nicht berühren können, auch wenn sie umfallen. Alle im Bad benötigten Utensilien wie Seifenstücke, Waschlappen und Zahnpasta sind getrennt zu verwenden. Ist eine strikte Trennung nicht möglich, dann ist die Tube oder Flasche nach Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel abzuwaschen.

Bad und WC nach jedem Besuch putzen

Die erkrankte Person sollte Oberflächen und benützte Gegenstände nach jedem Bad- oder WC-Gang mit einem haushaltsüblichen Reinigungsmittel selbst abwischen. „Stellen Sie dazu einfach in jedem Raum ein Set Putzmittel bereit, welches dann ausschließlich von der Patientin oder dem Patienten berührt und verwendet wird“, erklärt der Pflegeexperte. Für benützten Mundschutz ist ein eigener Abfalleimer oder -sack bereitzustellen, und auch Taschentücher sind nach einmaliger Benützung darin zu entsorgen. Die Türgriffe in der Wohnung sollten einmal täglich mit einem Tuch mit Reinigungsmittel abgewischt werden. Wenn Kinder im Haushalt leben und die erforderliche Händehygiene nicht ausreichend garantiert werden kann, ist eine Reinigung mehrmals täglich sinnvoll.

Getrennt leben, getrennt essen

Soweit möglich sollte auch die Nahrungsaufnahme im Isolationszimmer erfolgen, die Speisen können einfach auf einem Tablett vor der Zimmertür abgestellt werden. Wenn das nicht machbar ist, rät Wolfgang Kuttner: „Zuerst die erkrankte Person essen lassen. Dann den Tisch gut mit einem Tuch und Spülmittel abwischen und nachtrocknen. Das Virus ist nicht hitzebeständig und wird im Geschirrspüler oder beim händischen Abspülen ab 40 Grad Wassertemperatur abgetötet. Abwaschtücher oder -schwämme können dann ganz normal bei 60 Grad in der Waschmaschine gewaschen werden.“

Der Experte empfiehlt außerdem, Geschirr- und Handtücher in der aktuellen Situation in allen Haushalten täglich zu wechseln, nicht nur in jenen mit infizierten Personen.

„Wir kommen über unsere Hände überall mit anderen Menschen in Kontakt, etwa beim Bäcker, im Supermarkt oder auf der Tankstelle. Darum sind die von den Hygieneinstituten erlassenen Maßnahmen wie sorgfältiges Händewaschen, in die Ellenbeuge niesen, keine Hände schütteln und Abstandhalten so wichtig.“

Diese Maßnahmen sind wichtig, auch wenn sie im ersten Moment schwierig umsetzbar scheinen. Mit Unterstützung aller Familienmitglieder und der Hilfe von Nachbarn oder Freunden lassen sie sich jedoch gut durchführen. „Lassen Sie nicht den Kopf hängen, eine Quarantäne kann auch ganz neue Möglichkeiten wie in Ruhe ein Buch lesen oder Musikhören ermöglichen. Wichtig ist, bei ernststen Beschwerden auf jeden Fall ärztlichen Rat hinzuzuziehen“, so der Pflegespezialist.

Linz, am 02. April 2020

Rückfragen bitte an:

MEDCOM-TEAM

Nina Panholzer

Prizovsky & Partner

Mobil: 0664/88624196

E-Mail: n.panholzer@dcj-consulting.at