

Coronavirus-Prävention lassen Sie uns beginnen

永齡 健康基金會
YongLin Healthcare Foundation





COVID-19 個人防護包

Umriss

01. Vorbereitungen vor dem Verlassen des Hauses!
02. Was tun beim Pendeln?
03. Was tun im Büro?
04. Was tun bei Meetings?
05. Was tun während den Mahlzeiten?
06. Was tun nach der Rückkehr nach Hause?
07. Was tun beim Einkaufen?
08. Empfehlungen für die tägliche Bewegung
09. Wie bereitet man öffentliche Räume vor?
10. Wie kann die Sicherheit bei Geschäftsreisen gewährleistet werden?
11. Anweisungen für das Arbeitspersonal
12. Wie geht man mit offiziellen Besuchen um?
13. Wie verteilt man Dokumente?
14. Wie desinfiziert man Telefone?
15. Wie entsorgen Sie gebrauchte Masken?
16. Wie schützt man ihr Zuhause?
17. Anfahrt für Schwangere und Kinder
18. Wie kann man sich selbst isolieren?
19. Wie wird ein Krankenhausbesuch geplant?
20. 7 richtige Schritte für die Handwäsche



COVID-19 個人防護包

Vorbereitungen vor dem Verlassen der Heimat



- Messen Sie zuerst Ihre eigene Temperatur und bewerten Sie Ihre allgemeine Gesundheit.



- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie sich krank fühlen



- Bereiten Sie Gesichtsmasken, Desinfektionstücher und Schutzbrillen nach den täglichen Bedürfnissen vor.



- Planen Sie Ihren Zeitplan voraus.

- Vermeiden Sie das Warten in der Schlange.



COVID-19個人防護包

Was tun beim Pendeln? (1)



- Tragen Sie eine Gesichtsmaske, wenn Sie unter anderen Menschen sind.
- Vermeiden Sie die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, Ride-Sharing oder Taxis.
- Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel nehmen müssen, setzen Sie eine Maske auf.
- Vermeiden Sie während der Fahrt das Berühren von Oberflächen.
- Hände berühren viele Oberflächen und können Viren aufnehmen
- Vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund.





COVID-19 個人防護包

Was tun beim Pendeln? (2)



- Wandern: Halten Sie sozialen Abstand!
- Radfahren: Wischen und desinfizieren Sie das Fahrrad, zpeziell. die Griffe
- Taxi: Handhygiene
- Auto: Vermeiden Sie Stoßzeiten. Desinfizieren und belüften 10 Minuten im Voraus
- !! Wenn Sie Alkohol verwenden, dauert es 30 Minuten, um vollständig zu verflüchtigen, bevor
- Bus: Öffnen Sie Fenster, um zu lüften. Nicht empfohlen, Klimaanlage für Fahrzeuge zu verwenden. Wenn Sie lange Strecken zurücklegen, halten Sie alle 2 Stunden an einem Rastplatz an.
- MRT/Train: Versuchen Sie, sich von anderen zu trennen, persönliche Handdesinfektionsmittel vorzubereiten, Oberflächen nicht zu berühren.



COVID-19個人防護包

Was tun im Büro? (1)



- Messen Sie die Körpertemperatur beim Betreten des Gebäudes.
- Wiederholen Und Selbstquarantäne zu Hause, wenn die Körpertemperatur 99,5 °F (37,5 °C) mehrmals überschreitet. Suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn Sie Symptome haben.
- Vermeiden Sie es, die Aufzugstasten direkt zu berühren.
- Sozial-Distancing im Aufzug.
- Gründlich reinigen der Hände mit fließendem Wasser oder Desinfektionsmittel.
- Stellen Sie Einwegtücher bereit, damit häufig verwendete Oberflächen von Mitarbeitern vor jedem uns abgewischt werden können





COVID-19個人防護包

Was tun im Büro? (2)



- Reinigen Sie routinemäßig "High-Touch-Oberflächen" am Arbeitsplatz, wie Z. B. Arbeitsstationen, Arbeitsplatten und Türklinken.
- Lüften Sie 3 mal für 20 bis 30 Minuten pro Tag.
- Halten Sie mindestens 1 Meter Abstand zwischen sich und jedem, der hustet oder niest.
- Folgen Sie Husten und Niesen Etikette.
- Waschen Sie die Hände oft und trinken Sie viel Wasser.
- Waschen Sie nach dem Gang ins Badezimmer, schneuzen Sie Ihre Nase, Niesen, oder Husten. Waschen Sie Ihre Hände, bevor Sie etwas essen.
- Setzen Sie Masken während überfüllter Besprechungen oder Diskussionen auf.



COVID-19個人防護包

Was tun bei Besprechungen?



- Reduzieren Sie die Anzahl der physischen Besprechungen und steuern Sie die Besprechungszeit.
- Tragen Sie eine Gesichtsmaske.
- Hände waschen oder desinfizieren, bevor Sie den Besprechungsraum betreten.
- Sitzen Sie während der Sitzungen getrennt.
- Öffnen Sie Fenster, während langer Besprechungen um zu lüften.
- Nach Besprechungen müssen Einrichtungen und Büroartikel desinfiziert werden.
- Es wird empfohlen, Utensilien wie Teetassen mit kochendem Wasser zu desinieren.



COVID-19個人防護包

Was tun während der Mahlzeiten?



- **Bringen Sie das Mittagessen von zu Hause zur Arbeit.**
- **teilen sie Mittagspause anders ein, um Staus zu vermeiden.**
- **Tragen Sie Maske bis kurz vor dem Essen.**
- **Hände vor und nach dem Essen waschen.**
- **Sprechen Sie nicht beim Essen oder teilen Sie Essen.**
- **Essen Sie eine gesunde Ernährung, vermeiden Sie Alkohol.**



COVID-19個人防護包

Was tun nach der Rückkehr nach Hause?



- Beim Betreten Ihres Hauses, waschen oder desinifizieren Hände nach dem Entfernen der Maske.
- Verwenden Sie Desinfektionstücher oder 75% Alkohol, um persönliches Zubehör wie Handy, Schlüssel usw. zu wischen. Nicht sprühen.
- Wechseln Sie die Arbeitskleidung. Schütteln Sie keine schmutzige Wäsche; dies minimiert die Möglichkeit der Verbreitung von Viren durch die Luft
- Regelmäßig reinigen.
- Halten Sie den Luftstrom in Innenräumen aufrecht.
- Vermeiden Sie das Abhalten großer Versammlungen.





COVID-19個人防護包

Was tun beim Einkaufen?



- Erstellen Sie eine Checkliste.
- Es ist wichtig, eine Maske zu tragen, wenn sie ausgehen.
- Vermeiden Sie überfüllte Bereiche.
- Halten Sie abstand bei sozialen Kontakten von mindestens 1 Meter.
- Vermeiden Sie es, längere Zeit in öffentlichen Bereichen sich aufzuhalten.
- Waschen oder desinfektionieren Sie Ihre Hände oft.



COVID-19 個人防護包

Empfehlungen für tägliche Bewegung

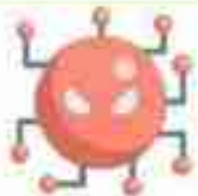


- Mäßiges und angemessenes übungen werden empfohlen
- um eine gesunde körperliche Verfassung zu gewährleisten.



- Vermeiden Sie extreme oder übermäßige Bewegung
- Vermeiden Sie Menschenmengen, speziell in schlecht belüfteten Ortn.
- Wenn Sie zu Fitnessstudio gehen, vermeiden Sie High-Touch-Oberflächen in öffentlichen Bereichen und vermeiden Sie, Ihr Gesicht zu berühren.





COVID-19個人防護包

Wie bereitet man einen öffentliche Räume vor?



- **Wo?** Desinfizieren Sie täglich öffentliche Bereiche wie Hallen, Treppen, Konferenzräume, Aufzüge, Flure, Toiletten, Türgriffe, Armaturen. Reinigen und desinfizieren Sie Büromaterialien wie Computermouse und -tastatur.



- **Wie :** Wenn Oberflächen verschmutzt sind, sollten sie mit einem Reinigungsmittel oder Seife und Wasser vor der Desinfektion.
- **Was :** Zur Desinfektion verdünnte Haushaltsbleichlösungen, Alkohollösungen (mindestens 70 % Alkohol) und die meisten Gebräuchlichen Umweltagentur -registrierter Haushalt Desinfektionsmittel wirksam sein sollten.



- **Hinweis :** Vermeiden Sie das Mischen von Reinigungsmitteln.





COVID-19個人防護包

Wie kann die Sicherheit bei Pendelfahrten gewährleistet werden?




- Reisen zu Zeiten außerhalb der Spitzenzeiten, wenn möglich.
- Fahrer : Wischen Sie das Innere des Autos und Türgriff mit registrierten antiviralen Produkten mindestens einmal täglich. Öffnen Sie Fenster. **Wenn Sie Alkohol nehmen, dauert es 30 Minuten, um vollständig zu verflüchtigen.**
- Alle produkte auf Alkoholbasis sind potenziell entzündlich und sollten abseits von hohen Temperaturen und Flammen gelagert werden. Lassen Sie keinen Alkohol im Fahrzeug.
- Setzen Sie eine Maske auf, während Sie mit einem Pendelfahrzeug fahren.
- Waschen Sie Ihre Hände oder verwenden Sie Handdesinfektionsmittel nach dem Verlassen des Fahrzeugs
- Berühren Sie ihr Gesicht nicht und beißen Sie sich auf Reisen nicht die Nägel.



COVID-19個人防護包

Anfahrt für das arbeits Personal



- Servicepersonal, Sicherheitsleute und Hausmeister sollten Masken tragen während der Arbeit und halten einen sicheren Abstand zu anderen
- Restaurantkassierer oder Catering-Mitarbeiter müssen Masken und Einweg-Gummihandschuhe tragen, um den direkten Kontakt mit rohem Fleisch und Geflügel zu vermeiden.
- Hände waschen und sofort nach dem Entfernen der Handschuhe desinfizieren. 
- Die Mitarbeiter und Türsteher müssen während der Arbeit Einweg-Gummihandschuhe tragen und die Hände nach der Arbeit waschen oder desinfizieren.
- Das Sicherheitspersonal muss Masken tragen, um zu arbeiten, sorgfältig den Status der ankommenden Gäste abfragen und registrieren und ungewöhnliche Situationen rechtzeitig melden.





COVID-19個人防護包

Wie gehen Sie mit Geschäftsbesuchen um?



- **Besucher** : müssen eine Maske tragen, die Temperatur vor dem Betreten des Bürogebäudes messen und das Personal über Ihre Reisegeschichte informieren.
- **Mitarbeiter** : Bitte überprüfen Sie, ob Besucher Fieber, Husten oder Atemnot haben. Waschen Sie die Hände vor dem Betreten .
- **Mitarbeiter** : Reduzieren Sie den physischen Besuch, versuchen Sie es mit Telekonferenzen oder Videokonferenzen oder Besprechungen außerhalb des Büros.
- **Arbeitgeber** : Stellen Sie sicher, dass die Arbeitnehmer Zugang zu Waschanlagen haben.



COVID-19個人防護包

Wie verteilt man Dokumente?



- **Hände vor und nach der Übertragung von Papierdokumenten waschen und beim Übertragen von Dokumenten eine Maske tragen.**
- **Versuchen Sie es mit papierloser E-Dokumentation.**
- **Verwenden Sie Ihren eigenen Stift während der Signatur.**





COVID-19個人防護包

Wie man das Schreibtistelefon desinfiziert



- Es wird empfohlen, das Schreibtistelefon zweimal täglich mit 75% Alkohol oder Chlordesinfektionsmittel abzuwischen.
- Wenn es häufig verwendet wird, kann es auf das 4-fache erhöht werden.



Bei der Reinigung werden Keime, Schmutz und Verunreinigungen von Oberflächen entfernt. Die Reinigung tötet keine Keime ab, sondern beseitigt sie.

Die Desinfektion beinhaltet den Einsatz von Chemikalien, um Keime auf Oberflächen abzutöten. Dieser Prozess reinigt und tötet Keime ab!



Wie entsorgt man gebrauchte Masken richtig?



COVID-19 個人防護包



- Während der Seuchenzeit die Hände vor und nach dem An- und Ausziehen der Maske desinfizieren
- Schritte : Die Maske abnehmen => falten Sie sie halb nach innen=> , falten Sie die Maske in eine andere Hälfte=> eine weitere Hälfte, bis die Maske aussieht wie eine Rolle=>mit ihren Ohrschlaufen umwickelt=> in den Reißverschlussbeutel=> werfen Sie sie in den AbdeckbarenMülleimer
- Der Mülleimer zweimal täglich mit 75% Alkohol oderChlordesinfektionsmittel desinfizieren.





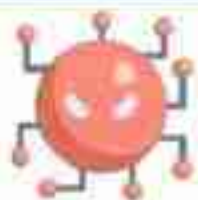
COVID-19 個人防護包

Wie schützt man sich zu Hause?



- Reduzieren Sie die Aktivitäten und tragen Sie Masken, wenn Sie nach draußen gehen.
- Haus Gemeinschaftsräume :Reinigen und desinfizieren Sie High-Touch-Oberflächen täglich wie (z.B. Tische, Stühle, Türklinken, Lichtschalter, Fernbedienungen, Griffe, Schreibtische, Toiletten, Armaturen, Waschbecken)
- Aufrechterhaltung von Bewegung und ausreichend Ruhe und Schlaf
- Ernährung: Ausgewogene Ernährung,
- Lagerraum: Thermometer, Masken, Reinigungs-/Desinfektionsprodukte lagern.
- Toilette: Waschen Sie Ihre Hände mit Handseife und fließendem Wasser folgen Sie den geeigneten Handwaschschritten
- Schlafzimmer: Halten Sie Ihr Haus ordentlich, öffnen Sie Fenster regelmäßig und desinfizieren Sie regelmäßig.






COVID-19個人防護包

für Schwangere und Kinder



- Versuchen Sie zu vermeiden, nach draußen zu gehen
- Essen Sie eine ausgewogene Ernährung und bekommen Sie genug Schlaf.
- Vermeiden Sie es, Mund, Nase und Augen oder Gesicht zu berühren. 
- Eltern müssen Hände waschen und Kleidung wechseln, nachdem nach Hause kommen und vor dem Kontakt mit Kindern.
- Kinder ermutigen, sich Zeit zum
- Waschen, vor allem vor den Mahlzeiten nehmen.
- Tragen Sie eine Maske und waschen Sie Ihre Hände beim Stillen.





COVID-19 個人防護包

So machen Sie Selbstquarantäne



- Beschränken Sie Aktivitäten außerhalb Ihres Hauses, mit Ausnahme der medizinischen Versorgung.
- Gehen Sie nicht zur Arbeit, zur Schule oder in öffentliche Bereiche.
- Haushaltsmitglieder sollten in einem anderen Zimmer bleiben oder getrennt werden
- Andere Familienmitglieder müssen beim Betreten des Wohnraums eine Maske tragen.
- Verwenden Sie ein separates Badezimmer, falls vorhanden. Vermeiden Sie die gemeinsame Nutzung von Haushaltsgegenständen.
- Gemeinschaftsräume (z. B. Küchen und Bäder) müssen einen guten Luftstrom haben (Fenster offen halten).
- Hände häufig waschen, reinigen und desinfizieren.
- Messen Sie Ihre Körpertemperatur mindestens zweimal täglich.
- Keine Besucher, es sei denn, die Person muss in Ihrem Haus sein. Kommunizieren Sie über Mobiltelefon oder mit einer anderen virtuellen Möglichkeit
- Überwachen Sie Ihre Symptome, rufen Sie Ihren Arzt an, wenn sich die Symptome verschlimmern.



COVID-19 個人防護包

Wie man geplante Krankenhausbesuche abstaten kann



- Tragen Sie chirurgische Masken
- Vermeiden Sie öffentliche Verkehrsmittel
- Vermeiden und halten Sie sich von Menschenmassen beim Warten fern.
- Wählen Sie ein bestimmtes Krankenhaus
- Vermeiden Sie den Kontakt mit High-Touch-Oberflächen wie Handlauf, Aufzugsknopf, Toilettengriff. Waschen Sie die Hände oft.
- Machen Sie virtuelle Besuche mit Tele- oder Videokonferenz, falls verfügbar
- Informieren Sie über Reisegeschichte und endemische Residenz oder Kontakt.





COVID-19 個人防護包

7 richtige Handwaschschritte

Hand washing technique with soap and water



Issued by  www.debgroupp.com



Approved Hand Washing Technique: International Guidelines
© World Health Organization, 2020

- Gesamtzeit, die benötigt wird, um die Hände richtig zu waschen: 30 Sekunden

- Schritt 1 - Befeuchten Sie Ihre Hände und tragen Sie genug Seife (Münzgröße)
- Schritt 2 - Reiben Sie Ihre Handflächen zusammen.
- Schritt 3 - Reiben Sie die Rückseite jeder Hand.
- Schritt 4 - Reiben Sie beide Hände, während Sie Ihre Finger verschränken.
- Schritt 5 - Reiben Sie die Rückseite der Finger.
- Schritt 5 - Reiben Sie die Spitzen Ihrer Finger.
- Schritt 6 - Reiben Sie Ihre Daumen und die Enden Ihrer Handgelenke.
- Schritt 7 - Spülen Sie beide Hände richtig mit Wasser.

Acknowledgement

We gratefully Roland Bahl for the translation in such a time-short period.



Medinsight Team

Helen Kuo

Emma Kuo