

Planung & Beratung & Training
Stefan Hartsch – Kämpfersweg 9A – 29323 Wietze

Ihr Ansprechpartner: **Stefan Hartsch**
Telefon: 05146/987402
Fax: 05146/987403
Email: info@stefanhartsch.de

Hygienemanagement und Pandemieplan

Geltungsbereich:

Dieses Hygienemanagement und die Pandemieplanung gelten für das Unternehmen Planung-Beratung-Training (www.mein-optimus.de + www.dafufood.de) sowie für meine Tätigkeit als Heilpraktiker für Psychotherapie (www.stefanhartsch.de)



Verantwortlichkeiten:

Ansprechpartner zu Fragen, Ausführungen, Notfallmaßnahmen, Vertretungen:
Stefan Hartsch – Tel. 05146/987402 – stefan.hartsch@mein-optimus.de
Vertretung: Alexandra Hartsch – Kontaktdaten siehe oben
Email: alexandra@hartsch.info

Aufsichtsbehörde:

Landkreis Celle – Gesundheitsamt - Telefon: 05141 / 916 5000 Fax: 05141 / 916 3 5015
Angela.Doelle@lkcelle.de

Beschreibung:

Die oben aufgeführten Unternehmen werden als Einzelunternehmen geführt.
Das Unternehmen beschäftigt keine Mitarbeitenden.
Beanspruchte Dienstleistungen (IT, Steuerberatung, Schreibdienste, Erstellung von Küchenplänen) werden zur Zeit der Pandemie ausschließlich telefonisch, per email und als Online-Besprechungen durchgeführt (Kontaktminimierung)
Für persönlich stattfindende Termine außer Haus (bei dem jeweiligen Kunden) wird eine Kunden- und Kontaktliste geführt.

Datum	Kunde	Kontaktliste/Namen/Adresse/Tel.	Tel. Nr. Kunde/Ansprechpartner

Termine in den Unternehmensräumlichkeiten werden während der Pandemie/laut aktuellen Vorschriften nicht durchgeführt.

Für alle weiteren/auch privaten in-sowie außerhäuslichen Kontakte gelten die AHA + L Regeln.

Kontakte zu Personen mit akuten Erkältungssymptomen (Nachfrage vor Terminvereinbarung) werden unterlassen.

Menschen begeistern Leistungen optimieren



Hygienemanagement

In den geschäftlichen Räumlichkeiten werden folgende Listen geführt:

- Reinigungs- und Desinfektionsplan (Wer?Was?Wann?Womit?Unterschrift) für Einrichtungen und Sanitäranlagen
- Schädlings-Monitoring

Es gelten die im Anhang dargestellten Regeln laut Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe.



Gerne stehe ich Ihnen zu weiteren Auskünften zur Verfügung.

Freundliche Grüße



Menschen begeistern Leistungen optimieren





Virusinfektionen – Hygiene schützt!



Mit diesen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten – auch einer Coronavirus-Infektion – zu schützen.

Die wichtigsten Hygienetipps:



Halten Sie Abstand

Halten Sie, wo immer möglich, mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen. Dies gilt ganz besonders, wenn diese Krankheitszeichen wie Husten, Schnupfen oder Fieber haben.



Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind

Wenn Sie Krankheitszeichen einer Atemwegsinfektion wie Husten, Schnupfen oder Fieber haben, bleiben Sie zu Hause. Reduzieren Sie direkte Kontakte. Lassen Sie sich, wenn notwendig, telefonisch ärztlich beraten.



Vermeiden Sie Berührungen

Verzichten Sie auf Händeschütteln oder Umarmungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



Achten Sie auf Hygiene beim Husten und Niesen

Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern

Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Waschen Sie im Alltag regelmäßig Ihre Hände

Waschen Sie sich mindestens 20 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife.



Tragen Sie gegebenenfalls eine Mund-Nasen-Bedeckung

Bleiben Sie über die aktuellen Bestimmungen informiert. Ziehen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung dort an, wo es vorgeschrieben ist. Tragen Sie generell eine Maske, wenn Sie Krankheitszeichen haben und das Haus verlassen müssen und wenn der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann.



Alltag in Zeiten von Corona:

Mit der **AHA-Formel** sich und andere schützen

Infos
in anderen
Sprachen
[infektionsschutz.de/
andere-sprachen](https://www.infektionsschutz.de/andere-sprachen)

In Deutschland ist es gelungen, die Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 zu verlangsamen. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Pandemie überstanden ist. So bleibt es unverändert wichtig, sich und andere vor einer Ansteckung zu schützen.



A

Abstand halten



H

Hygiene beachten



A

Alltagsmaske tragen

Die bisherigen Erfolge sind wichtigen Infektionsschutzmaßnahmen zu verdanken, die gemeinsam umgesetzt wurden. Was Sie auch weiterhin beachten sollten, um sich und andere zu schützen, fasst die AHA-Formel zusammen. AHA bedeutet dabei: Abstand halten – Hygiene beachten – Alltagsmaske (Mund-Nasen-Bedeckung) tragen.



Die wichtigsten Hygienetipps fasst das Merkblatt [Virusinfektionen – Hygiene schützt!](#) zusammen. Einen Überblick über verschiedene Masken, Empfehlungen zur Handhabung von Mund-Nasen-Bedeckungen und Hinweise, welche Besonderheiten bei Kindern zu beachten sind, finden Sie im Merkblatt [Die Alltagsmaske richtig tragen – Praktische Tipps für die Handhabung von Mund-Nasen-Bedeckungen](#).

Abstand halten



Eine wichtige Verhaltensregel, um sich und andere vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu schützen, bleibt nach wie vor das Abstandhalten.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird über virushaltige Tröpfchen oder Aerosole (in der Luft schwebende Tröpfchenkerne kleiner als fünf Mikrometer) übertragen. Diese werden vor allem beim Husten und Niesen versprüht, können aber auch beim Sprechen, Lachen oder Singen freigesetzt werden, noch bevor Krankheitszeichen auftreten. Die Wahrscheinlichkeit, mit virushaltigen Tröpfchen und Aerosolen in Kontakt zu kommen, ist insbesondere im Umkreis von ein bis zwei Metern um eine mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infizierte Person erhöht. Durch Abstandhalten tragen Sie dazu bei, sich und andere vor Ansteckung zu schützen.

- Achten Sie im öffentlichen Raum auf einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen – beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen oder beim Spaziergang im Park.
- Wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden, verzichten Sie auf Händeschütteln oder Umarmungen.
- Wenn Sie Krankheitszeichen haben, die auf eine COVID-19-Erkrankung hindeuten könnten, bleiben Sie zu Hause. Dies gilt auch, wenn Sie zu einer Person Kontakt hatten, bei der eine Infektion mit SARS-CoV-2 nachgewiesen wurde. Befolgen Sie in beiden Fällen die Hinweise, was bei [Verdacht auf eine Infektion mit SARS-CoV-2](#) zu tun ist.



Besondere Abstandsregelungen

In manchen Situationen sind besondere Abstandsregeln einzuhalten, zum Beispiel bei Chorproben oder beim Sport. Bitte beachten Sie die jeweiligen Vorgaben. Die hierfür maßgeblichen Corona-Verordnungen können je nach Bundesland unterschiedlich sein. Einzelheiten finden Sie auf den Internetseiten der jeweiligen [Landesregierung](#).

Hygiene beachten



Einfache Hygienemaßnahmen helfen, sich und andere vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 zu schützen.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird vor allem über virushaltige Tröpfchen und auch Aerosole übertragen, die beim Husten und Niesen oder auch beim Sprechen, Lachen und Singen freigesetzt werden. Eine Ansteckung kann erfolgen, wenn diese von anderen eingeatmet werden. Auch wenn Krankheitserreger an die Hände gelangen, ist es möglich, dass diese weiterverbreitet werden. Eine Übertragung des Coronavirus durch verunreinigte Oberflächen ist insbesondere in der unmittelbaren Umgebung einer infizierten Person nicht auszuschließen.

Einfache Hygieneregeln tragen dazu bei, das Ansteckungsrisiko zu verringern:

- Achten Sie auf Hygiene beim [Husten und Niesen](#): Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch und entsorgen Sie dies anschließend in einem Mülleimer. Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie nicht die Hand, sondern die Armbeuge vor Mund und Nase.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife, insbesondere wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten, sowie nach Möglichkeit vor dem Anlegen und nach dem Ablegen einer Mund-Nasen-Bedeckung.
- [Gründliches Händewaschen](#) gelingt in fünf Schritten: Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser. Seifen Sie dann die Hände rundum ein. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein und lassen Sie sich hierfür 20 bis 30 Sekunden Zeit. Spülen Sie die Hände anschließend ab. Trocknen Sie die Hände sorgfältig.
- Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Nase oder Augen zu berühren.
- Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten. Am besten geeignet ist Querlüften (Durchzug) mit weit geöffneten Fenstern. Aber auch ein kürzeres Öffnen eines Fensters zwischendurch trägt zu einem gesunden Innenraumklima bei.
- Achten Sie auf eine gute [Haushaltshygiene](#). Verwenden Sie hierfür haushaltsübliche tensidhaltige Wasch- und Reinigungsmittel. Der routinemäßige Einsatz von Desinfektionsmitteln wird auch während der aktuellen Corona-Pandemie weder für den Privathaushalt noch in öffentlichen Bereichen empfohlen. Für das [medizinische Umfeld](#) und bei der häuslichen Betreuung einer an COVID-19 erkrankten Person gelten jedoch besondere Hygienestandards.



Alltagsmaske tragen



Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung im öffentlichen Leben ist ein wichtiger Baustein, um die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen.

Mund-Nasen-Bedeckungen (Alltagsmasken) können als mechanische Barrieren dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 durch virushaltige Tröpfchen zu reduzieren. Daher sind Mund-Nasen-Bedeckungen eine wichtige Ergänzung zu den Abstands- und Hygieneregeln. Dabei kann das Tragen von Alltagsmasken im öffentlichen Raum vor allem dann wirksam werden, wenn sich möglichst viele Menschen daran beteiligen.

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung wird insbesondere in Situationen empfohlen, in denen mehrere Menschen im öffentlichen Raum für längere Zeit zusammentreffen oder die Abstandsregeln nicht zuverlässig einhalten können.

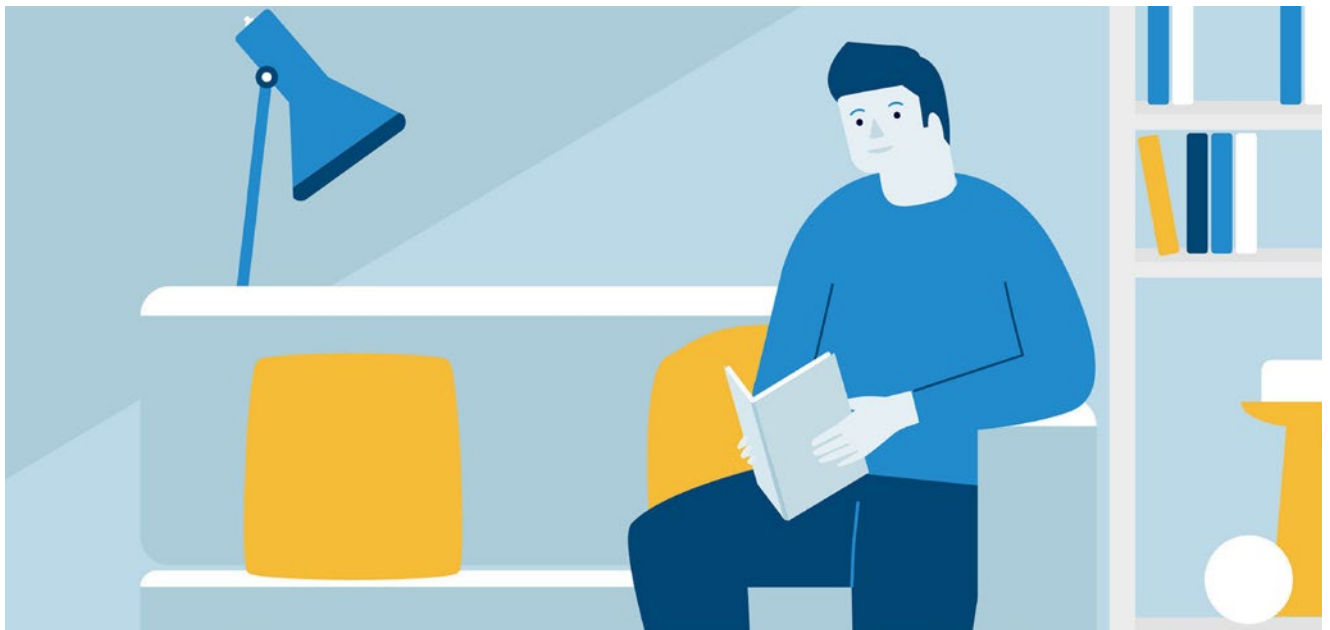
- Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung, wenn Sie im öffentlichen Raum den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen nicht sicher einhalten können. Das gilt in der Freizeit ebenso wie am Arbeitsplatz. Besonders wichtig ist dies in geschlossenen Räumen.
- In bestimmten öffentlichen Bereichen, wie im öffentlichen Nahverkehr und beim Einkaufen, ist eine Mund-Nasen-Bedeckung Pflicht. Bitte beachten Sie die Einzelheiten sowie die weiteren Bestimmungen, die in Ihrem [Bundesland](#) gelten.
- Bitte befolgen Sie auch die Regelungen einzelner Einrichtungen und Betriebe, wie beispielsweise Arztpraxen, Restaurants oder Friseurgeschäften.
- Auch wenn Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen: Halten Sie möglichst Abstand zu anderen und beachten Sie die Hygieneregeln.



Coronavirus SARS-CoV-2

Verhaltensregeln und -empfehlungen für die häusliche Quarantäne

Eine häusliche Quarantäne dient als Schutzmaßnahme, um eine Weiterverbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 zu verhindern. Während einer Quarantäne sollten Sie wichtige Verhaltensregeln beachten.



Was ist eine häusliche Quarantäne?

Die häusliche Quarantäne ist eine Schutzmaßnahme, die dazu beitragen soll, die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen.

Dabei handelt es sich um eine zeitlich befristete Absonderung von Personen, bei denen der Verdacht auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 besteht. Dies sind meist Kontaktpersonen von Erkrankten oder Reiserückkehrende aus Risikogebieten. Die Quarantäne kann sowohl behördlich angeordnet sein als auch freiwillig erfolgen.

Die Anordnung einer Quarantäne ist in Deutschland im Infektionsschutzgesetz (IfSG) geregelt und wird durch die zuständige Behörde, in der Regel das örtliche Gesundheitsamt, vorgenommen. Eine Quarantäne endet nicht automatisch, sondern wird durch die zuständige Behörde auch wieder aufgehoben.

Bei Personen, bei denen eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 durch einen positiven Test nachgewiesen wird, ordnen die Behörden – in der Regel ebenfalls das Gesundheitsamt – eine Isolierung an. Die Isolierung erfolgt je nach Schwere der Erkrankung zu Hause oder im Krankenhaus. Für die Entlassung aus der Isolierung gelten bestimmte Kriterien. Sind diese erfüllt, ist in der Regel davon auszu-



gehen, dass eine Person nicht mehr ansteckend ist. Dies entscheidet das Gesundheitsamt in Abstimmung mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt. Für Haushaltsmitglieder von Erkrankten in der häuslichen Isolierung wird in der Regel eine Quarantäne angeordnet.

Welche Regelungen gelten für eine angeordnete Quarantäne?

Häusliche Quarantäne wird in der Regel für Personen angeordnet, bei denen ein hohes Risiko besteht, dass sie sich mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 angesteckt haben. Dies ist der Fall, wenn in den letzten zwei Wochen ein enger Kontakt zu einer Person mit einer laborbestätigten SARS-CoV-2-Infektion bestand. Ein enger Kontakt bedeutet, dass man mindestens 15 Minuten mit dieser Person persönlich gesprochen hat oder direkten Kontakt mit Atemwegssekreten hatte, zum Beispiel angeniest oder angehustet wurde. Darüber hinaus kann das Gesundheitsamt auch in weiteren Situationen eine Einstufung als enge Kontaktperson vornehmen und eine Quarantäne anordnen (weitere Hinweise zum Vorgehen nach Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person finden Sie unter www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion).

Während der häuslichen Quarantäne sind Sie verpflichtet den Anordnungen des Gesundheitsamtes Folge zu leisten. Dazu zählt, dass Sie Ihr Zuhause nicht verlassen und auch keinen Besuch empfangen dürfen. Beobachten Sie außerdem Ihren Gesundheitszustand. Messen Sie zweimal täglich Ihre Körpertemperatur und führen Sie Tagebuch über eventuelle Krankheitszeichen. Das Gesundheitsamt wird sich regelmäßig nach Ihrem Gesundheitszustand erkundigen.

Bitte beachten Sie: Verstöße gegen eine behördlich angeordnete Quarantäne können mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet werden.

Welche Hygienetipps sollten Sie in der Quarantäne beachten?

Zum Schutz vor einer Weiterverbreitung des Coronavirus sollten Sie selbst sowie die Haushaltsmitglieder konsequent die Verhaltensregeln und Hygienemaßnahmen einhalten, die das Gesundheitsamt Ihnen empfiehlt. Dazu zählt:

- Halten Sie sich nach Möglichkeit in anderen Räumen auf als andere Haushaltsmitglieder oder nutzen Sie Räume, zum Beispiel für Mahlzeiten, möglichst zeitlich getrennt.
- Bei unvermeidbarem Aufenthalt im selben Raum halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern ein und tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz.



Quarantäne auch für Reiserückkehrer aus Risikogebieten

Für Personen, die aus einem Risikogebiet nach Deutschland einreisen, besteht die Pflicht, sich selbst für bis zu 14 Tage in häusliche Quarantäne zu begeben sowie die Pflicht, sich auf das Coronavirus SARS-CoV-2 testen zu lassen (weitere Informationen, was bei Einreise aus einem Risikogebiet zu beachten ist, finden Sie unter www.infektionsschutz.de/risikogebiet).



- Lüften Sie regelmäßig alle Räume.
- Teilen Sie Haushaltsgegenstände wie beispielsweise Geschirr und Wäsche nicht mit anderen Personen.
- Oberflächen und Gegenstände, mit denen Sie in Berührung kommen, sollten regelmäßig mit Haushaltsreiniger gesäubert werden.
- Sie und andere Personen in Ihrem Haushalt sollten regelmäßig, gründlich und mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Seife waschen.
- Die Hände sollten aus dem Gesicht ferngehalten werden, insbesondere von Mund, Nase und Augen.
- Beachten Sie die Husten- und Niesregeln: Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen und drehen Sie sich dabei am besten weg. Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Einwegtaschentuch, das Sie anschließend entsorgen. Waschen Sie danach und auch nach dem Naseputzen gründlich die Hände.
- In Einzelfällen kann nach ärztlicher Rücksprache der Einsatz eines Desinfektionsmittels für Hände und/oder Oberflächen sinnvoll sein, beispielsweise wenn Erkrankte mit einer hochansteckenden Infektion zu Hause betreut werden oder wenn sich Personen anstecken könnten, die durch eine Immunschwäche besonders gefährdet sind. Hinweise zu den Hygienemaßnahmen, die an COVID-19 Erkrankte in der häuslichen Isolierung beachten sollten, finden Sie unter www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene.

Was tun, wenn Krankheitszeichen auftreten oder stärker werden?

Informieren Sie bitte unverzüglich das Gesundheitsamt, wenn Sie während der häuslichen Quarantäne Krankheitszeichen wie Fieber, Husten, Atembeschwerden oder ein allgemeines Krankheitsgefühl entwickeln.

Falls Sie eine bereits bestätigte, leichte COVID-19-Erkrankung in häuslicher Isolierung auskurieren, sollten Sie bei einer Zunahme Ihrer Beschwerden umgehend telefonisch ärztlichen Rat suchen.

Wenn Sie wegen einer anderen bzw. bereits bestehenden Erkrankung ärztliche Hilfe benötigen, wenden Sie sich telefonisch an Ihre Hausarztpraxis, eine andere Arztpraxis oder an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116117**. Weisen Sie in dem Telefonat unbedingt auf Ihre häusliche Quarantäne bzw. Isolierung hin. In Notfällen, zum Beispiel bei akuter Atemnot, rufen Sie die Notfallnummer **112** an.

Wo finden Sie während der häuslichen Quarantäne Unterstützung?

- Bitten Sie Familienangehörige oder jemanden aus dem Freundes- und Bekanntenkreis oder der Nachbarschaft, Sie mit Lebensmitteln, Medikamenten und anderen Waren des täglichen Bedarfs zu versorgen. Am besten werden die Einkäufe vor Ihrer Tür abgestellt.
- Auch Speisen, die Sie bei einem Lieferservice bestellen, ebenso wie Pakete sollten vor Ihrer Wohnung abgestellt werden.
- Falls Sie einen Hund haben, lassen Sie diesen von Familienangehörigen oder Bekannten ausführen.



- Wenn Sie Probleme bei Ihrer Versorgung haben, sprechen Sie Ihr Gesundheitsamt darauf an. Unterstützung bieten beispielsweise auch ehrenamtlich Helfende in der Gemeinde.

Wie können Sie Belastungen der Quarantäne für sich und Ihr Kind mindern?

- Eine häusliche Quarantäne stellt gerade für Kinder eine besonders große Herausforderung dar. Erklären Sie altersgerecht die Situation und nehmen Sie mögliche Ängste ernst (weitere Hinweise finden Sie unter www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind).
- Hilfreich ist eine verlässliche Tagesstruktur für Sie selbst und die Familie.
- Achten Sie auch in dieser besonderen Situation auf einen ausgewählten Medienkonsum mit kind- und jugendgerechten Formaten. Tipps und Infos für Eltern und Kinder für die Kinderbetreuung und -beschäftigung zu Hause finden Sie auf den Seiten von kindergesundheit-info.de.
- Auch ohne direkte Kontakte lassen sich soziale Beziehungen pflegen: Bleiben Sie beispielsweise über Telefon und andere Medien mit Angehörigen und Ihrem Freundeskreis in Verbindung. Ermöglichen Sie dies auch Ihrem Kind.
- Sorgen Sie für körperliche Betätigung. Im Internet finden Sie viele Anregungen für Gymnastik zu Hause oder für kindgerechte, spielerische Bewegung in der eigenen Wohnung oder, falls vorhanden, im Garten.
- Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch telefonische Angebote wie die Telefonseelsorge oder andere Krisendienste zu nutzen.
- Vielerorts sind Hotlines eingerichtet worden, die telefonische Beratung zu Fragen rund um das familiäre Zusammenleben anbieten. Informieren Sie sich hierzu auf der Internetseite Ihrer Gemeinde bzw. Ihrer Stadt.



Weitere Informationen

Bürgerinformationen: „[Tipps bei häuslicher Quarantäne](#)“ und „[COVID-19: Tipps für Eltern](#)“
Praktische Hinweise des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe – auch in leichter Sprache

Flyer: [Häusliche Quarantäne \(vom Gesundheitsamt angeordnet\)](#)

Hinweise des Robert Koch-Instituts (RKI) für nicht erkrankte Kontaktpersonen, die sich nach Rücksprache mit dem Gesundheitsamt in Quarantäne befinden – in verschiedenen Sprachen

Flyer: [Häusliche Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung](#)

Hinweise des Robert Koch-Instituts (RKI) für Betroffene und Angehörige – in verschiedenen Sprachen

Ihre Ansprechpartnerin / Ihr Ansprechpartner vor Ort

Telefon _____

Telefax _____

E-Mail _____

STEMPEL

