**Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) Schutz vor dem Corona-Virus**

**Tipps für pflegende Angehörige**

**Das sollten pflegende Angehörige wissen**

[**https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

**Stand: 17.10.2022**

Inhalt

**[Was bedeuten die Bezeichnungen: Corona, SARS-CoV-2, COVID-19?](#_Toc116908429)** [2](#_Toc116908429)

[**Warum müssen ältere und pflegebedürftige Menschen besonders geschützt werden?** 2](#_Toc116908430)

[**Wie wird das Virus übertragen?** 3](#_Toc116908431)

[**Was ist bei Besuchen in einem Pflegeheim zu beachten?** 3](#_Toc116908432)

[**Was sind Anzeichen einer COVID-19-Infektion?** 3](#_Toc116908433)

[**Was sollte man bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion tun?** 4](#_Toc116908434)

[**Was sollte man über die Impfung gegen COVID-19 wissen?** 4](#_Toc116908435)

[**Wie wird auf eine COVID-19-Infektion getestet?** 5](#_Toc116908436)

[**Welchen Zweck hat die soziale Distanz?** 5](#_Toc116908437)

[**Was sollte man über einen Mund-Nasen-Schutz wissen?** 6](#_Toc116908438)

[**Ist es derzeit sinnvoll, Hände-Desinfektionsmittel zu verwenden?** 6](#_Toc116908439)

[**Allgemeingültige Regeln einhalten** 8](#_Toc116908440)

[**Empfehlungen bei der Pflege beachten** 8](#_Toc116908441)

[**Penible Händehygiene einhalten** 9](#_Toc116908442)

[**Pflege und Berufstätigkeit vereinbaren** 10](#_Toc116908443)

[**Möglichen Ausfall einer Pflegeperson vorbereiten** 10](#_Toc116908444)

[**Gesundheit fördern** 10](#_Toc116908445)

[**Für Entlastung sorgen, soweit möglich** 11](#_Toc116908446)

[**Beratung zur Pflege nutzen** 12](#_Toc116908447)

[**Telefonische Beratung und weitere Information zum Corona-Virus** 12](#_Toc116908448)

[**Sie wollen einen pflegenden Angehörigen unterstützen?** 13](#_Toc116908449)

[**Was bedeuten die Bezeichnungen: Corona, SARS-CoV-2, COVID-19?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Der Begriff Corona beschreibt eine Gruppe von Viren mit ähnlichen Eigenschaften.

Das neuartige Corona-Virus wird als SARS-CoV-2 bezeichnet. Es ist im Dezember 2019 erstmalig in China aufgetreten. Seither hat sich das Virus innerhalb weniger Wochen weltweit ausgebreitet und zu hohen Infektionszahlen geführt. Die Weltgesundheits-Organisation (WHO) hat die Situation daher am 11. März 2020 als Pandemie eingestuft.

SARS steht für Severe Acute Respiratory Syndrome (Schweres Akutes Atemwegs-Syndrom). Das bedeutet: Das Virus kann eine teils schwer verlaufende Erkrankung mit plötzlich einsetzenden Beschwerden der Atemwege auslösen. Neben den Atemwegen kann das Virus auch andere Organe wie Darm oder Niere befallen und weitere Symptome, Folgeerkrankungen und -schäden hervorrufen.

Die durch das Virus verursachte Erkrankung wird als COVID-19 bezeichnet. Diese Abkürzung stammt ebenfalls aus dem Englischen und meint Corona-Virus-Erkrankung 2019. Die Zahl 19 steht für die Jahreszahl 2019, in der die Erkrankung erstmalig erkannt und beschrieben wurde.

Seit dem Jahresende 2020 wurden neue besorgniserregende Varianten des Virus bei Menschen in mehreren Ländern, u. a. in Deutschland, nachgewiesen.

[**Warum müssen ältere und pflegebedürftige Menschen besonders geschützt werden?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Bei den meisten Menschen, die sich mit dem Corona-Virus anstecken, verläuft die Erkrankung mild oder sogar unbemerkt. Doch erkranken einige Menschen auch schwer und benötigen dabei intensivmedizinische Versorgung, zum Teil mit Beatmungsgerät. Die Möglichkeiten der medizinischen Behandlung einer COVID-19-Erkrankung sind noch begrenzt – und bei einem schweren Krankheitsverlauf komplex und langwierig.

Ältere pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf der COVID-19-Erkrankung. Denn im Alter ist das Immunsystem schwächer und erholt sich langsamer als in jüngeren Jahren. Zudem bestehen bei älteren pflegebedürftigen Menschen häufiger Erkrankungen, die als Risikofaktoren für einen schweren Verlauf gelten. Kommen mehrere Faktoren zusammen, erhöht sich das Risiko, schwer zu erkranken.

Risikofaktoren für einen schweren Verlauf sind zum Beispiel:

* Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck
* Lungenerkrankungen, z. B. Asthma, chronische Bronchitis, COPD
* chronische Leber- und Nierenerkrankungen
* Diabetes mellitus
* Krebserkrankung
* chronische neurologische und psychiatrische Erkrankungen, Demenz
* geschwächtes Immunsystem
* starkes Übergewicht

Schwere Verläufe treten in selteneren Fällen auch bei Personen ohne bekannte Vorerkrankungen und auch bei jungen Menschen auf. Dennoch bedeuten Vorerkrankungen nicht, dass man nach einer Ansteckung mit dem Virus zwangsläufig schwer erkrankt.

Neben dem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf bis hin zum Tod besteht die Gefahr, dass aufgrund einer Infektion Folgeerkrankungen und Langzeitschäden auftreten.

Die Covid-19-Schutzimpfung reduziert das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf erheblich, siehe auch „Was sollte man über die Impfung gegen Covid-19 wissen?“.

**Wie wird das Virus übertragen?**

SARS-CoV-2 überträgt sich leicht von Mensch zu Mensch – hauptsächlich über die Einatmung virushaltiger Tröpfchen und Aerosole (feinste Flüssigkeitspartikel). Diese werden über Mund und Nase ausgeschieden, beim Atmen, Husten, Niesen, Sprechen, Singen und Schreien. Über die Luft können die Partikel auf die Schleimhäute in Mund und Nase einer anderen Person übertragen werden. Auch eine Übertragung über die Hände und über Gegenstände bzw. Oberflächen (Kontaktinfektion) ist nicht ausgeschlossen– insbesondere in unmittelbarer Nähe zu einer infizierten Person.

Das Risiko, sich anzustecken, ist vom Impfstatus, von der regionalen Verbreitung, den Lebensbedingungen und dem individuellen Verhalten abhängig. Gute Belüftung von Räumen und Einhaltung des Mindestabstands sowie der Hygieneregeln senken die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung.

[**Was ist bei Besuchen in einem Pflegeheim zu beachten?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf. Mit einer Impfung gegen COVID-19 und Schutzmaßnahmen kann dieses Risiko reduziert werden.

Daneben sind aber auch individuelle Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner nach sozialen Kontakten, Zuwendung und Alltagsbeschäftigung zu berücksichtigen. Zur Lebensqualität von Bewohnerinnen und Bewohnern tragen externe Besuche, etwa von Angehörigen, bei. Damit solche Besuche während der Pandemie möglich sind, müssen Pflegeeinrichtungen Besuchskonzepte vorhalten. Die jeweilige Besuchsregelung sollte von der Pflegeeinrichtung leicht verständlich und möglichst schriftlich kommuniziert werden. Dazu gehören Regeln zu: Impf-, Genesungs- oder Test-Nachweisen, Besuchsanzahl, Besuchsdauer, Hygienemaßnahmen, Besuchsräumen, Registrierung der Kontaktdaten.

Über Regelungen in den einzelnen Bundesländern informiert zum Beispiel der [BIVA-Pflegeschutzbund](https://www.biva.de/corona-im-pflegeheim/besuchseinschraenkungen-in-alten-und-pflegeheimen-wegen-corona/). Besucherinnen und Besucher von Pflegeeinrichtungen sollten sich über vor Ort geltende Besuchsregeln informieren.

Wie Einrichtungen Besuche sicher ermöglichen sollten, ist auch in einer [Handreichung des Pflegebevollmächtigten der Bundesregierung](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung-Besuchskonzepte_4.12.20.pdf) beschrieben.

Der ZQP-Einblick “[Infektionsschutz und Lebensqualität im Pflegeheim in der Corona-Pandemie](https://www.zqp.de/produkt/einblick-infektionsschutz-lebensqualitaet-corona/)” zeigt auf, was man diesbezüglich von Einrichtungen erwarten kann.

[**Was sind Anzeichen einer COVID-19-Infektion?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Die Anzeichen einer Ansteckung sind nicht immer eindeutig: Eine Infektion kann auch ohne Symptome bestehen. Nach einer Ansteckung treten Symptome in einem Zeitraum von etwa 1 bis 14 Tagen auf.

Die folgenden Symptome kommen häufig bei einer Infektion mit dem Corona-Virus vor:

* Halsschmerzen und Heiserkeit
* Husten
* Fieber
* Schnupfen
* Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Weitere beobachtete Symptome sind:

* Atemprobleme wie Kurzatmigkeit oder das Gefühl von Luftnot
* Kopf- und Gliederschmerzen
* Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust
* Übelkeit, Erbrechen
* Bauchschmerzen, Durchfall
* Bindehautentzündung
* Hautausschlag
* Lymphknotenschwellung
* Teilnahmslosigkeit
* Benommenheit, Schläfrigkeit

[**Was sollte man bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion tun?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Wenn Sie vermuten, dass Sie oder die pflegebedürftige Person COVID-19 haben oder Kontakt zu einer Person hatten, die nachweislich an COVID-19 erkrankt ist:

**Bleiben Sie zu Hause bleiben**und **meiden Sie persönlichen Kontakt zu anderen Menschen.** Beachten Sie weiterhin:

* Abstand halten
* Hygiene-Maßnahmen einhalten
* Mund-Nasen-Schutz-Maske tragen
* Lüften
* Corona-Warn-App nutzen

Melden Sie sich **telefonisch** bei einer der folgenden Stellen:

* Hausarzt oder Hausärztin
* Ärztlicher Bereitschaftsdienst unter der bundesweiten Telefonnummer: 116 117
* [Gesundheitsamt in Ihrer Nähe](https://tools.rki.de/plztool)

Gehen Sie nicht ohne vorherigen Anruf zu den genannten Stellen. Sie könnten dort und unterwegs andere Menschen anstecken. Falls Sie sich unsicher sind, ob Symptome einer Covid-19-Erkrankung vorliegen, hilft der [Covid-Guide](https://covidguide.health/de/" \t "_blank) bei der Selbsteinschätzung.

**Im Notfall, beispielsweise bei Atemnot, sollten Sie den Notruf 112 wählen.**

[**Was sollte man über die Impfung gegen COVID-19 wissen?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Wer sich gegen COVID-19 impfen lässt, kann das Risiko einer COVID-19-Erkrankung und vor allem einem schweren Krankheitsverlauf stark reduzieren. Gleichzeitig hilft die Impfung, die Ausbreitung der Pandemie zu begrenzen.

Seit Ende 2020 wird hierzulande geimpft. Die Impfung wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) am [Robert Koch-Institut (RKI)](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/COVID-19/Impfempfehlung-Zusfassung.html;jsessionid=CCF590760A875B43182641F2A66D2762.internet061?nn=13490888) empfohlen. Das staatliche [Paul-Ehrlich-Institut](https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-inhalt.html;jsessionid=DF545AC38F4A8963A61E1DB50E7AF606.intranet232) ist unter anderem für die Prüfung der Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit des Impfstoffs verantwortlich.

Die Corona-Schutzimpfung ist freiwillig und kostenlos für die Bevölkerung zugänglich. Anspruchsberechtigt sind Menschen, die in Deutschland wohnen bzw. sich längerfristig oder regelmäßig hier aufhalten. Informationen zu nächstgelegenen Impfangeboten gibt es auf der [Webseite des jeweiligen Bundeslands.](https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-bundeslaender-1745198)

Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) zur COVID-19-Impfung finden Sie hier: [BMG | FAQ COVID-19-Impfung](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/faq-covid-19-impfung.html?fbclid=IwAR2JqicnFmzZhgyhQf_-aH3LItbLphbbChzuc8M-ltrmBAq3RldlZte3PCg)

Informationen zur Wirksamkeit und Sicherheit der Corona-Schutzimpfung gibt es zum Beispiel bei der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/fragen-und-antworten.html#faq4506).

Mehr zum Thema

[BMG-Webseite: Corona-Schutzimpfung](https://www.zusammengegencorona.de/infos-zum-impfen/)  
[RKI-Aufklärungsmerkblatt: Schutzimpfung mit mRNA-Impfstoff](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Downloads-COVID-19/Aufklaerungsbogen-de.pdf;jsessionid=1C28D6FA1A145C6250F42FE92AC662FF.internet062?__blob=publicationFile)  
[RKI-Aufklärungsmerkblatt: Schutzimpfung mit Vektor-Impfstoff](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Downloads-COVID-19-Vektorimpfstoff/Aufklaerungsbogen-de.pdf?__blob=publicationFile)  
[RKI-Aufklärungsmerkblatt: Schutzimpfung mit proteinbasiertem Impfstoff](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Downloads-COVID-19-Proteinimpfstoff/Aufklaerungsbogen-de.pdf?__blob=publicationFile)  
[RKI-Aufklärungsmerkblatt: Schutzimpfung mit Ganzvirus-Impfstoff](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Downloads-COVID-19-Ganzvirusimpfstoff/Aufklaerungsbogen-de.pdf?__blob=publicationFile)  
[BZgA-Webseite: Corona-Schutzimpfung gegen COVID-19](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung.html)  
[KBV-Webseite: Coronavirus-Impfung](https://www.116117.de/de/corona-impfung.php)

[**Wie wird auf eine COVID-19-Infektion getestet?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Tests auf akute Infektionen mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 dienen vor allem dazu, Infektionsketten zu unterbrechen und Zahlen zur Verteilung infizierter Menschen zu erfassen. Es werden zwei verschiedene Verfahren angewandt: Der PCR-Test (Polymerase-Kettenreaktion) und der Antigen-Schnelltest:

Bei einem [PCR-Test](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/tests-auf-sars-cov-2/pcr-test.html) wird die Infektion durch Nachweis des Erbmaterials des Virus mittels Laboruntersuchung festgestellt. Die Probenentnahme erfolgt durch Fachpersonal. Die Auswertung dauert mehrere Stunden und kann nur in Laboren durchgeführt werden. Der Test reagiert bereits bei einer geringen Virusmenge und gilt als sehr verlässlich.

Bei einem [Antigen-Schnelltest](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/tests-auf-sars-cov-2/antigen-schnelltest.html) werden Proteine des Virus nachgewiesen. Der Test liefert schnelle Ergebnisse und kann direkt vor Ort ohne Labor durchgeführt werden. Die Probenentnahme kann durch [Fachpersonal](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/tests-auf-sars-cov-2/antigen-schnelltest.html) oder von [Laien mit Selbsttests](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/tests-auf-sars-cov-2/antigen-selbsttest.html) durchgeführt werden. Jedoch ist ein Antigen-Test nicht so genau wie ein PCR-Test. Das heißt: Ein negativer Antigen-Test schließt die Möglichkeit einer Infektion mit SARS-CoV-2 nicht aus. Umgekehrt sollte ein positiver Antigen-Test mit einem PCR-Test bestätigt werden.

Bei beiden Testverfahren sind die Proben möglichst aus den oberen Atemwegen als Nasen-Rachen-Abstrich (Nasopharynx-Abstrich) oder Rachen-Abstrich (Oropharynx-Abstrich) zu entnehmen.

Wann wer getestet werden soll, beschreiben die [Nationale Teststrategie](https://www.zusammengegencorona.de/testen/die-nationale-teststrategie/) und die [Testkriterien des Robert Koch-Instituts (RKI)](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Teststrategie/Testkriterien_Herbst_Winter.html;jsessionid=82FBC7A2CB220804814E3084878EB771.internet081?nn=13490888#doc15004192bodyText3). Die Coronavirus-Testverordnung regelt, wer Anspruch auf kostenlose Testungen hat. Aktuelle Informationen zur Teststrategie sowie zur Testverordnung finden Sie hier: [BMG | Fragen und Antworten zu COVID-19 Tests](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/nationale-teststrategie/faq-covid-19-tests.html)

Informationen über örtliche Teststellen sowie regionale Regelungen zur Testpflicht finden Sie auf den [Webseiten der Bundesländer](https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-bundeslaender-1745198) oder können Sie bei den zuständigen [Gesundheitsämtern](https://tools.rki.de/plztool/) erfragen.

Mehr zum Thema

[BZgA-Webseite: Corona-Tests](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/corona-tests.html)  
[BZgA-Webseite: Wann soll  auf das Coronavirus SARS-CoV-2 getestet werden?](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/tests-auf-sars-cov-2/wann-testen/)  
[RKI-Flyer: Antigentests](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Downloads/Flyer-Antigentests.pdf?__blob=publicationFile)  
[BMG-Webseite: Allgemeine Infos zum Testen](https://www.zusammengegencorona.de/informieren/testen/allgemeine-infos-zum-testen/)  
[KBV-Webseite: Coronavirus-Test](https://www.116117.de/de/coronavirus.php)

[**Welchen Zweck hat die soziale Distanz?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Die Übertragung des Corona-Virus findet durch den nahen Kontakt zu infizierten Personen statt. Auch wer keine Anzeichen für eine Infektion hat, kann das Virus übertragen.

Gerade bei hohen Inzidenzraten gilt: Je weniger direkten Kontakt man zu anderen Menschen hat (sogenannte soziale Distanz), umso geringer ist das Risiko, das Virus zu übertragen oder sich zu infizieren. Die Corona-Schutzimpfung, ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Menschen, die richtige Verwendung einer Mund-Nasen-Maske sowie eine gute Händehygiene verringern das Risiko einer Ansteckung zusätzlich.

[**Was sollte man über einen Mund-Nasen-Schutz wissen?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Es gibt verschiedene Arten von medizinischen Mund-Nasen-Masken, die beim Tragen das Risiko einer Corona-Infektion reduzieren. Je nach Beschaffenheit halten Sie unterschiedlich stark Tröpfchen zurück, die zum Beispiel beim Atmen, Sprechen, Husten oder Niesen entstehen. Medizinische Masken sind zum Beispiel FFP2-Masken und der medizinische Mund-Nasen-Schutz (MNS).

**FFP2-Masken** sind zertifizierte Schutzmasken. Sie schützen in gewissem Umfang vor einer Corona-infektion, indem sie kleinste Flüssigkeitspartikel (Aerosole) zurückhalten. Es gibt sie mit und ohne Ventil. Masken mit Ventil filtern nur die eigene Einatem-Luft und nicht die Ausatem-Luft. Damit sind sie nicht – wie Masken ohne Ventil – für den Schutz Anderer ausgelegt.

Der **medizinische Mund-Nasen-Schutz (MNS)** ist auch unter den Namen Chirurgen-Maske, medizinische Gesichtsmaske oder OP-Maske bekannt. Diese Masken halten beim Träger oder der Trägerin größere Tröpfchen zurück, die etwa beim Sprechen, Husten oder Niesen entstehen. Anders als FFP2-Masken schützen sie hingegen weniger vor Aerosolen in der Atemluft.

Damit Mund-Nasen-Masken möglichst gut vor einer Virus-Übertragung schützen, ist es sehr wichtig, sie richtig anzuwenden. Achten Sie daher beim Einsatz von Mund-Nasen-Masken darauf,

* dass einfache medizinische Masken und FFP-Masken die Kennzeichnung als Medizinprodukt mit vierstelliger CE-Kennnummer aufweisen
* sie richtig herum aufzusetzen (Anleitung beachten)
* Nase, Mund und Wangen bis zum Kinn zu bedecken
* dass die Ränder möglichst durchgehend eng anliegen
* sie nicht um den Hals zu tragen oder anderweitig zu verschieben
* sie zu wechseln, wenn sie feucht wird (Herstellerangaben beachten)
* sich nicht ins Gesicht zu fassen und dabei die Außenseite der Maske zu berühren
* sich gründlich die Hände zu waschen, bevor Sie die Maske aufsetzen oder abnehmen
* beim Abnehmen nicht den Außenstoff, sondern die seitlichen Laschen oder Schnüre anzufassen
* sie unterwegs nach Benutzung in einem luftdicht verschlossenen Beutel aufzubewahren
* die vom Hersteller empfohlenen Hinweise zur Nutzungsdauer einzuhalten
* dass der Atemwiderstand insbesondere bei der Nutzung von FFP2- und FFP3-Masken erhöht ist. Dies könnte bei Menschen mit Vorerkrankungen wie COPD oder Lungenkrebs zu Luftnot führen, eine Nutzen-Risiko-Abwägung ist daher wichtig.

Auch medizinische Mund-Nasen-Masken bieten keinen vollständigen Schutz vor einer Virus-Übertragung. Daher gelten die weiteren Schutzmaßnahmen auch beim Tragen von Masken wie Abstand halten, Hygiene beachten, Lüften sowie Selbstisolation bei Erkrankung.

Informieren Sie sich über die vor Ort geltenden Regelungen zum Tragen von Mund-Nasen-Masken.

Mehr zum Thema

[SGW-Webseite: Leitfaden für den richtigen Gebrauch von Masken](https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesundes-leben/kompetenz-gesundheit/corona-maskenpflicht-was-sie-jetzt-wissen-muessen)  
[Bundesregierung-Webseite: Regeln in den Bundesländern](https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-bundeslaender-1745198)

[**Ist es derzeit sinnvoll, Hände-Desinfektionsmittel zu verwenden?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

In der Regel sind Hände- und Flächen-Desinfektionsmittel im privaten Haushalt nicht nötig. Sie können sogar schädlich sein, indem sie Allergien oder Hautschäden verursachen und krankmachende Keime widerstandsfähiger machen (sogenannte Resistenz-Bildung). Um einer Übertragung von Krankheitserregern durch eine sogenannte Kontakt- oder auch Schmierinfektion vorzubeugen, ist es vor allem wichtig, die Hände regelmäßig und gründlich zu waschen. Gegenstände, die häufig angefasst werden – wie Türklinken, Lichtschalter oder Telefone – sollten mehrmals wöchentlich sorgfältig mit einfachen Haushaltsmitteln gereinigt werden.

Im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen oder Menschen mit geschwächter Abwehr kann es sinnvoll sein, Hände-Desinfektionsmittel anzuwenden, etwa vor Körperkontakt oder dem Essen reichen. In diesem Fall sollten Sie Hände- und Flächen-Desinfektionsmittel benutzen, die mit dem Hinweis „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“ versehen sind.

Mehr zum Thema

[ZQP-Tipps: Hygiene einhalten](https://www.pflege-praevention.de/tipps/infektionen-pflegebeduerftige/)  
[BfR-Webseite: Nutzen und Risiken von Desinfektionsmitteln im Privathaushalt](https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_nutzen_und_risiken_von_desinfektionsmitteln_im_privathaushalt-190275.html)  
[BZgA-Webseite: Desinfektionsmittel](https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/desinfektionsmittel.html)  
[BZgA-Webseite: Sollte ich im häuslichen Umfeld Desinfektionsmittel einsetzen?](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/sich-und-andere-schuetzen.html#faq4270)

[BZgA-Webseite: Sollte ich im häuslichen Umfeld Desinfektionsmittel einsetzen?](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/sich-und-andere-schuetzen.html#faq4270)

**ZQP Das können pflegende Angehörige jetzt tun**

[**https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

[**Allgemeingültige Regeln einhalten**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

* Informieren Sie sich regelmäßig über die offiziell empfohlenen Maßnahmen, zum Beispiel auf den Internetseiten vom [Bundesministerium für Gesundheit (BMG)](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html), dem [Robert Koch-Institut (RKI)](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html) oder von der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html)
* Halten Sie sich an die behördlich angeordneten Corona-Test-, Quarantäne- und Isolations-Regeln. Informieren Sie sich hierüber zum Beispiel bei einem [Gesundheitsamt in Ihrer Nähe](https://tools.rki.de/plztool).
* Außerdem
* Bleiben Sie bei Erkältungssymptomen so lange zu Hause, bis Sie mindestens 2 Tage symptomfrei waren. Meiden Sie in dieser Zeit persönliche Kontakte zu anderen Personen.
* Achten Sie auf [Händehygiene](https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/). Mehr dazu finden Sie im Abschnitt „Händehygiene einhalten“.
* Husten oder niesen Sie in ein Einmal-Taschentuch oder in die Armbeuge. Drehen Sie sich dabei von anderen Menschen weg. Entsorgen Sie benutzte Taschentücher umgehend in einem verschließbaren Behälter. Waschen Sie sich danach und nach dem Naseputzen gründlich die Hände.
* Lüften Sie mehrmals täglich die Räume – vor allem, wenn sich mehrere Personen darin aufhalten. Eine möglichst hohe Frischluftzufuhr hilft dabei, mögliche virushaltige Flüssigkeitspartikel in Innenräumen zu reduzieren.
* Vermeiden Sie Ansammlungen von Menschen in Innenräumen, besonders in kleinen, schlecht belüfteten Räumen. Wenn möglich, verzichten Sie auf Einkäufe zu Stoßzeiten.
* Nehmen Sie Arztbesuche wahr: Schieben Sie Vorsorgeuntersuchungen nicht auf. Das gilt besonders bei akuten Beschwerden oder chronischer Krankheit.
* Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin über mögliche Regelungen zur Heimarbeit oder zur Freistellung. Informationen zu Möglichkeiten der Freistellung finden Sie auf den Internetseiten vom [Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)](https://www.wege-zur-pflege.de/start) und vom [Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)](https://www.bmas.de/DE/Arbeit/Arbeitsrecht/Teilzeit-flexible-Arbeitszeit/pflege-und-beruf-vereinbaren.html).
* Besuchen Sie pflegebedürftige Menschen möglichst einzeln. Bei Besuchen in Räumen lüften Sie währenddessen gut. Verzichten Sie in jedem Fall auf Besuche, wenn Sie Anzeichen einer Erkältung bemerken oder Kontakt zu einer Person hatten, die positiv getestet wurde. Halten Sie wenn möglich über Telefon, Video-Telefonie oder mit Briefen Kontakt zu der pflegebedürftigen Person.
* Informieren Sie sich über Besuchsregelungen und Kontaktmöglichkeiten im Pflegeheim. Regelungen in den einzelnen Bundesländern fasst der [BIVA-Pflegeschutzbund](https://www.biva.de/corona-im-pflegeheim/besuchseinschraenkungen-in-alten-und-pflegeheimen-wegen-corona/) regelmäßig zusammen.
* Rufen Sie in Ihrer Hausarztpraxis oder außerhalb der Sprechzeiten beim [ärztlichen Bereitschaftsdienst](https://www.116117.de/de/index.php) unter 116 117 an, wenn Sie sich krank fühlen. Fragen Sie dort, wie Sie weiter vorgehen sollten. Mehr erfahren Sie im Abschnitt „Was sollte man bei Verdacht auf eine Corona-Infektion tun?

[**Empfehlungen bei der Pflege beachten**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

* Pausieren Sie die Pflege sofort, wenn Sie bei sich Symptome einer Atemwegserkrankung wahrnehmen oder Kontakt mit einer Person hatten, die positiv auf das Virus getestet wurde. Halten Sie sich von der pflegebedürftigen Person fern, bis Sie mindestens für 2 Tage symptomfrei waren.
* Besprechen Sie mit dem Hausarzt oder der Hausärztin und anderen an der Versorgung beteiligten Personen, etwa Familienmitgliedern oder dem ambulanten Pflegedienst, wie Sie weiter vorgehen und die Pflege organisieren. Das gilt auch, wenn Sie als pflegende Person mit dem Corona-Virus infiziert sind. Es kann auch eine professionelle Pflegeberatung hilfreich sein. Anlaufstellen finden Sie in den Abschnitten „Beratung zur Pflege nutzen“ und „Telefonische Beratung und weitere Informationen zum Corona-Virus“.
* Beachten Sie bei der Versorgung der pflegebedürftigen Person die Regeln der Hygiene bzw. Schutzmaßnahmen.
* Informieren Sie die pflegebedürftige Person über die aktuelle Situation und nötige Maßnahmen. Besprechen Sie gemeinsam Sorgen und Ängste. Nehmen Sie Beratung in Anspruch. Weitere Informationen und Rufnummern telefonischer Angebote finden Sie im Abschnitt „Für Entlastung sorgen, soweit möglich“.
* Atmen Sie bei besonders körpernahen Tätigkeiten wie der Körperpflege oder dem Positionswechsel möglichst durch die Nase und begrenzen das Sprechen auf das Nötigste.
* Lüften Sie regelmäßig die Räume.
* Tragen Sie zum Schutz der pflegebedürftigen Person eine FFP2-Maske. Soweit aufgrund des gesundheitlichen Zustands der pflegebedürftigen Person vertretbar und möglich, sollte auch sie bei körpernahem Kontakt eine Mund-Nasen-Maske tragen. Mehr dazu finden Sie im Abschnitt „Was sollte man über Mund-Nasen-Masken wissen?“.
* Regen Sie die pflegebedürftige Person an, Einmal-Taschentücher zu benutzen und sie nach Gebrauch in einem geschlossenen Behälter zu entsorgen.
* Reinigen Sie Gegenstände, die häufig angefasst werden, mehrmals wöchentlich sorgfältig, zum Beispiel Türklinken, Lichtschalter oder Telefone. Hierfür reicht ein einfaches Haushaltsmittel.

Mehr zum Thema

[ZQP-Tipps zur Prävention in der Pflege](https://www.pflege-praevention.de/tipps/)  
[ZQP-Wissen über Prävention in der Pflege](https://www.pflege-praevention.de/wissen/)  
[ZQP-Tipps: Hygiene einhalten](https://www.pflege-praevention.de/tipps/infektionen-pflegebeduerftige/)  
[Deutsche Gesellschaft für Pflegewissenschaft: S1-Leitlinie Ambulante Pflege unter den Bedingungen der COVID-19-Pandemie](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/184-002LGl_S1_Haeusliche-Versorgung-soziale-Teilhabe-Lebensqualitaet-bei-Menschen-mit-Pflegebedarf-COVID19-Pandemie_2021-04_1-abgelaufen.pdf)  
[BZgA-Webseite: Risiken erkennen – Sicherheit erhöhen: Wie verhalte ich mich…](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich.html?L=0)   
[BZgA-Webseite: Sich und andere schützen](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/sich-und-andere-schuetzen.html)

**Hinweis für den Umgang mit Menschen mit Demenz**

Ausbleibende Besuche, Abstandsregeln und eine Mund-Nasen-Maske beim Gegenüber können Menschen mit Demenz besonders verunsichern. Gleichzeitig kann es sein, dass sie Hygiene- und Abstandsregeln nicht umsetzen und eine Mund-Nasen-Maske nicht tolerieren. Angehörige von Menschen mit Demenz sind dadurch zusätzlich herausgefordert.

Umfangreiche Informationen, Tipps und Beratung erhalten Sie bundesweit bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAIzG) – Selbsthilfe Demenz:

**Alzheimer-Telefon | 030 – 259 37 95 14**

Mehr zum Thema

[DAlzG-Webseite: Aktuelle Informationen zur Corona-Pandemie](https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/presse-und-aktuelles/aktuelle-informationen-zur-corona-pandemie)  
[DAlzG-Info-Blatt: Informationen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt_corona-virus_dalzg.pdf)

[**Penible Händehygiene einhalten**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Waschen Sie sich mehrmals am Tag mit fließendem Wasser und hautschonender Flüssigseife die Hände. Regen Sie auch die pflegebedürftige Person zum regelmäßigen Händewaschen an. Halten Sie die Hygiene besonders sorgfältig ein, wenn die pflegebedürftige Person eine Infektion hat. Lassen Sie sich dann auch ärztlich beraten, ob Sie zusätzlich Desinfektionsmittel für die Hände nutzen sollten.

Weitere Informationen zur Hygienemaßnahmen bei Pflegenden und Pflegebedürftigen erhalten Sie bei den [ZQP-Tipps: Hygiene einhalten](https://www.pflege-praevention.de/tipps/infektionen-pflegebeduerftige/?gclid=CjwKCAjwo_KXBhAaEiwA2Rzqp%20tipps%20hygiene%20einhaltenZ8hJoqrCTbC50CxergzJ8hpIXMrQ2IqV5cy3miYczGIEEZNIXFs4c3sBoCC8YQAvD_BwE) und den [ZQP-Tipps: Infektionen vermeiden](https://www.pflege-praevention.de/tipps/hygiene-pflegende/).

Dieser Erklärfilm zeigt in knapp 2 Minuten, warum eine sorgfältige Händehygiene bei der Pflege wichtig ist und wie man die Hände richtig reinigt.

Video: <https://youtu.be/sDlPCXaBzvw>

<https://www.youtube.com/watch?v=sDlPCXaBzvw>

Mehr zum Thema

[ZQP-Tipps: Hände pflegen](https://www.pflege-praevention.de/tipps/handpflege-pflegende/)  
[ZQP-Wissen: Warum ist Hygiene wichtig?](https://www.pflege-praevention.de/wissen/hygiene/)  
[BZgA-Webseite: infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de/)

[**Pflege und Berufstätigkeit vereinbaren**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Aufgrund der Corona-Pandemie wurden einige gesetzliche Regelungen vorübergehend geändert, um die Versorgung zu Hause sicherzustellen und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen zu entlasten. Informationen hierzu finden Sie zum Beispiel auf der Webseite des [Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)](https://www.wege-zur-pflege.de/corona) oder der [Verbraucherzentrale](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/corona-was-wenn-die-pflege-zu-hause-neu-organisiert-werden-muss-45753). Die Pflegekasse, die private Pflegeversicherung und das [Pflegetelefon des BMFSFJ](https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/hilfe-und-pflege/servicetelefon-pflege-und-informationsportal-wege-zur-pflege/pflegetelefon-und-informationsportal-wege-zur-pflege--77454) beraten zu gesetzlichen Regelungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege.

Mehr zum Thema

[ZQP-Wissen: Warum ist Entlastung wichtig?](https://www.pflege-praevention.de/wissen/entlastung/)  
[BMAS-Webseite: Pflege und Beruf vereinbaren](https://www.bmas.de/DE/Arbeit/Arbeitsrecht/Teilzeit-flexible-Arbeitszeit/pflege-und-beruf-vereinbaren.html)

[**Möglichen Ausfall einer Pflegeperson vorbereiten**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

* Erstellen Sie einen Plan für den Fall, dass Sie vertreten werden müssen. Stimmen Sie sich mit der pflegebedürftigen Person und innerhalb der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder mit einem professionellen Pflegedienst ab.
* Lassen Sie sich zu Unterstützungsangeboten wie Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege oder Tagespflege beraten. Außerdem haben pflegende Angehörige Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können. Informieren Sie sich dazu bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.
* Notieren Sie wichtige medizinische und pflegerische Informationen und Kontakte für die Vertretung.
* Stellen Sie sicher, dass nötige Medikamente vorrätig sind.
* Erwägen Sie, Essen vorzukochen und einzufrieren sowie Wäsche vorzubereiten.

Mehr zum Thema

[ZQP-Wissen: Beratung und Hilfen](https://www.pflege-praevention.de/unterstuetzung-hilfen/beratung-hilfen/)  
[ZQP-Datenbank: Beratung zur Pflege](https://www.zqp.de/beratung-pflege/#/home)  
[Unfallkasse NRW: Notfallcheckliste und Notfallcheckkarte](https://zuhause-pflegen.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsschutz-fuer-pflegende-angehoerige/notfallcheckliste-und-notfallcheckkarte)

[**Gesundheit fördern**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

* Tun Sie jeden Tag auch Dinge, die Ihnen Spaß bereiten, etwa Musik hören, lesen, Handarbeiten. Auch wenn es nur für kurze Zeit ist.
* Überlegen Sie auch, welche Aktivitäten Sie gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person unternehmen können, etwa Kreuzworträtsel lösen, Gesellschaftsspiele spielen, einen Film schauen.
* Ermöglichen Sie soziale Kontakte mit der Familie, Freunden oder Bekannten über Telefon oder Video-Telefonie. Verlegen Sie Treffen mit anderen Personen möglichst nach draußen. Vor allem Aktivitäten wie Gruppensport oder Singen mit anderen sollten an der frischen Luft stattfinden.
* Gehen Sie täglich gemeinsam an die frische Luft, zum Beispiel in den Park, auf den Balkon oder die Terrasse. Oder setzen Sie sich gemeinsam einige Zeit ans offene Fenster.
* Achten Sie darauf, dass Sie und die pflegebedürftige Person ausreichend schlafen, ausgewogen essen, ausreichend trinken und sich regelmäßig bewegen.

Mehr zum Thema

[BMG-Webseite: Homeoffice während der Corona-Pandemie: Tipps für Alltag und Fitness](https://www.zusammengegencorona.de/corona-im-alltag/homeoffice-waehrend-der-coronavirus-pandemie-tipps-fuer-den-alltag/)  
[BMG-Webseite: Psychisch stabil bleiben](https://www.zusammengegencorona.de/informieren/psychisch-stabil-bleiben/)  
[BZgA-Webseite: Psychische Gesundheit in der „Corona-Zeit“](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html)

Mehr zum Thema Gesundheit fördern bei Pflegebedürftigen

[ZQP-Tipps: Soziale Einbindung unterstützen](https://www.pflege-praevention.de/tipps/soziale-isolation-pflegebeduerftige/)  
[ZQP-Tipps: Bewegung fördern](https://www.pflege-praevention.de/tipps/bewegungsmangel-pflegebeduerftige/)  
[BZgA-Webseite älter werden IN BALANCE: Broschüren](https://www.aelter-werden-in-balance.de/service/materialien/broschueren/)  
[BZgA-Webseite GESUNDAKTIV älter werden: Alltagstipps](https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/alltagstipps/)  
[BZgA-Webseite GESUNDAKTIV älter werden: Bewegungstipps für zu Hause](https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/woche-1/)   
[BZgA-Webseite: Übungsvideos](https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/)  
[BMG-Webseite: Teamgeist für Menschen mit Demenz](https://www.zusammengegencorona.de/corona-im-alltag/kinder-und-familien/teamgeist-fuer-menschen-mit-demenz/)  
[ZQP-Tipps: Ausreichend trinken](https://www.pflege-praevention.de/tipps/fluessigkeitsmangel-pflegebeduerftige/)  
[ZQP-Tipps: Bedarfsgerecht essen](https://www.pflege-praevention.de/tipps/mangelernaehrung-pflegebeduerftige/)

Mehr zum Thema Gesundheit pflegender Angehöriger fördern

[ZQP-Tipps: Schlafproblemen begegnen](https://www.pflege-praevention.de/tipps/schlaf-pflegende/)  
[ZQP-Tipps: Den Rücken schützen](https://www.pflege-praevention.de/tipps/rueckenprobleme-pflegende/)  
[ZQP-Tipps: Überlastung vorbeugen](https://www.pflege-praevention.de/tipps/entlastung-pflegende/)

**MEHR ZUM THEMA GESUNDHEIT FÖRDERN BEI PFLEGEBEDÜRFTIGEN**

[ZQP-Tipps: Soziale Einbindung unterstützen](https://www.pflege-praevention.de/tipps/soziale-isolation-pflegebeduerftige/)  
[ZQP-Tipps: Bewegung fördern](https://www.pflege-praevention.de/tipps/bewegungsmangel-pflegebeduerftige/)  
[BZgA-Webseite älter werden IN BALANCE: Broschüren](https://www.aelter-werden-in-balance.de/service/materialien/broschueren/)  
[INFORM-Webseite](https://www.in-form.de/)  
[BZgA-Webseite GESUNDAKTIV älter werden: Alltagstipps für zu Hause](https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/alltagstipps-fuer-zu-hause/)  
[BZgA-Webseite GESUNDAKTIV älter werden: Bewegungstipps für zu Hause](https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/woche-1/)  
[BZgA-Webseite: Übungsvideos](https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/)  
[BMG-Webseite: Bewegungsübungen für Menschen mit Demenz](https://www.zusammengegencorona.de/teamgeist/)  
[ZQP-Tipps: Ausreichend trinken](https://www.pflege-praevention.de/tipps/fluessigkeitsmangel-pflegebeduerftige/)  
[ZQP-Tipps: Bedarfsgerecht essen](https://www.pflege-praevention.de/tipps/mangelernaehrung-pflegebeduerftige/)

**MEHR ZUM THEMA GESUNDHEIT FÖRDERN BEI PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN**

[ZQP-Tipps: Gut essen und trinken](https://www.pflege-praevention.de/tipps/ernaehrung-pflegende/)  
[ZQP-Tipps: Schlafproblemen begegnen](https://www.pflege-praevention.de/tipps/schlaf-pflegende/)

[**Für Entlastung sorgen, soweit möglich**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

* Planen und strukturieren Sie Ihren Tag vorab. Machen Sie regelmäßig Pausen.
* Nehmen Sie Lieferdienste in Anspruch, etwa für Einkäufe oder Essen auf Rädern.
* Besprechen Sie mit dem Hausarzt oder der Hausärztin, ob Medikamente über einen längeren Zeitraum verschrieben und Rezepte nach Hause oder direkt an die Apotheke geschickt werden können. Lassen Sie sich die Medikamente liefern.
* Teilen Sie sich Betreuungszeiten unter den möglichen Pflegepersonen auf.
* Bitten Sie aktiv um Unterstützung, etwa bei Ihren Nachbarn. Nutzen Sie auch Nachbarschafts-Initiativen.
* Tauschen Sie sich über Sorgen, Ängste oder Gefühle der Einsamkeit mit Freunden oder Familienangehörigen aus.
* Lassen Sie sich zu Entlastungsangeboten beraten. Informationen dazu finden Sie in den Abschnitten „Pflege und Berufstätigkeit vereinbaren“ sowie „Beratung zur Pflege nutzen“.
* Informieren Sie sich, ob ein Betreuungsangebot bei einer Tagespflege-Einrichtung besteht oder welche Alternativen es gibt.
* Beachten Sie: Falls die ambulante Pflege durch den bisherigen Pflegedienst nicht sichergestellt werden kann, ist es derzeit möglich, für den vorübergehenden Einsatz anderer Personen eine Kostenerstattung bei der Pflegekasse zu beantragen.

Mehr zum Thema

[ZQP-Wissen: Beratung und Hilfen](https://www.pflege-praevention.de/unterstuetzung-hilfen/beratung-hilfen/)  
[ZQP-Tipps: Überlastung vorbeugen](https://www.pflege-praevention.de/tipps/entlastung-pflegende/)  
[Initiative: QUARANTÄNEHELD\*INNEN](https://www.quarantaenehelden.org/#/)  
[BZgA-Webseite: Psychische Gesundheit in der „Corona-Zeit“](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html)  
[BMG-Webseite: Psychisch stabil bleiben](https://www.zusammengegencorona.de/informieren/psychisch-stabil-bleiben/)  
[Verbraucherzentrale-Webseite: Was, wenn die Pflege zu Hause neu organisiert werden muss?](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/corona-was-tun-wenn-tagespflegeeinrichtungen-schliessen-45753)

Telefonische Angebote

[BMFSFJ-Pflegetelefon](https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon--schnelle-hilfe-fuer-angehoerige/78686): 030 – 20 17 91 31  
[BZgA-Telefonberatung](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html): 0800 – 23 22 783  
[Silbernetz](https://www.silbernetz.org/): 0800 – 4 70 80 90  
[TelefonSeelsorge](https://www.telefonseelsorge.de/): 0800 – 111 0 111 | 111 0 222 | 116 123

[**Beratung zur Pflege nutzen**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Wenden Sie sich bei Fragen zur Pflege telefonisch an die Pflegekasse oder private Pflegeversicherung der pflegebedürftigen Person. Mithilfe der [Beratungsdatenbank des ZQP](https://www.zqp.de/beratung-pflege/) können Sie kostenlos nach Kontaktdaten lokaler Beratungsangebote zum Thema Pflege in Deutschland suchen. Dargestellt werden zum Beispiel Angebote von Pflegestützpunkten, Beratungsstellen von Wohlfahrtsverbänden sowie weitere von den Landesverbänden der Pflegekassen anerkannte Stellen und den Pflegekassen beauftragte Personen.

Telefonische Angebote

[BMFSFJ-Pflegetelefon](https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon--schnelle-hilfe-fuer-angehoerige/78686): 030 – 20 17 91 31  
[GKV-Webseite: Liste der gesetzlichen Pflegekassen](https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/covid_2019/coronavirus.jsp)  
[compass private pflegeberatung-Webseite: Beratungsangebot für privat Versicherte](https://www.compass-pflegeberatung.de/)

[**Telefonische Beratung und weitere Information zum Corona-Virus**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Wichtig

Wenden Sie sich umgehend **telefonisch** an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, wenn Sie **Anzeichen einer Infektion** und Sorge haben, mit dem Corona-Virus infiziert zu sein. Ist diese/r nicht erreichbar, kontaktieren Sie den Patientenservice des ärztlichen Bereitschaftsdiensts   **116 117**oder eine örtliche Corona-Hotline und lassen Sie sich über das weitere Vorgehen beraten**.**

Bei lebensbedrohlichen Symptomen wie Atemnot wählen Sie den Notruf: **112.**

Hatten Sie persönlichen Kontakt zu einer Person, die positiv auf COVID-19 getestet wurde, wenden Sie sich umgehend – auch ohne Symptome – an ein Gesundheitsamt in Ihrer Nähe; die Adresse können Sie hier recherchieren:  [https://tools.rki.de/plztool.](https://tools.rki.de/plztool)

Wenden Sie sich **telefonisch** an Ihre Hausarztpraxis, wenn Sie vermuten, mit dem Corona-Virus infiziert zu sein. Ist diese nicht erreichbar, kontaktieren Sie den [ärztlichen Bereitschaftsdienst](https://www.116117.de/de/index.php) (Telefon: **116 117)** oder ein [Gesundheitsamt in Ihrer Nähe](https://tools.rki.de/plztool). Lassen Sie sich zum weiteren Vorgehen beraten.

**Bei lebensbedrohlichen Symptomen wie Atemnot wählen Sie den Notruf: 112.**

Hatten Sie persönlichen Kontakt zu einer Person, die positiv auf das Corona-Virus getestet wurde, bleiben Sie möglichst zu Hause und vermeiden Sie den Kontakt zu Anderen. Halten Sie sich an die aktuellen [Quarantäneempfehlungen des Bundes](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Quarantaene/Absonderung.html;jsessionid=CDA33020BF80FEFE4CFBA98927E7AAFD.internet082?nn=13490888).

**Bundesweite Telefone**

[Allgemeine Erstinformation und Kontaktvermittlung](https://www.115.de/DE/Startseite/startseite_node.html) | Behördennummer 115  
[Corona-Hotline des Bürgertelefons des BMG](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/buergertelefon.html) | 030 – 346 465 100  
[Unabhängige Patientenberatung Deutschland](https://www.patientenberatung.de/de#telefonische-beratung) | 0800 – 011 77 22  | 0800 – 011 77 23 (in türkischer Sprache) | 0800 – 011 77 24 (in russischer Sprache) | 0800 – 33 22 12 25 (in arabischer Sprache)

**Beratung für Hörgeschädigte**

* [Beratungsservice für gehörlose und Hörgeschädigte des BMG](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/g/gebaerdentelefon.html) | Fax: 030 – 340 60 66 07 |  
  E-Mail: [info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de) oder [info.gehoerlos@bmg.bund.de |](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de) Gebärdentelefon (Videotelefonie): [Webseite](https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/)

**Telefonische Informationen der Krankenkassen und privaten Krankenversicherung**

* Eine Liste mit speziellen Telefonnummern und Sprechzeiten der gesetzlichen Krankenkassen finden Sie beim [GKV-Spitzenverband](https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/covid_2019/coronavirus.jsp).
* Privat Versicherte können sich an ihre private Krankenversicherung oder an [compass private pflegeberatung](https://www.compass-pflegeberatung.de/) wenden.

[**Sie wollen einen pflegenden Angehörigen unterstützen?**](https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/)

Das können Sie tun:

* Kennen Sie jemanden, der oder die eine pflegebedürftige Person versorgt? Dann nehmen Sie Kontakt auf und bieten Ihre Hilfe an. Fragen Sie gezielt nach, wobei Unterstützung benötigt wird.
* Machen Sie selbst konkrete Vorschläge, wobei Sie unterstützen können, etwa Müll rausbringen oder mit der pflegebedürftigen Person telefonieren.
* Übernehmen Sie Hol- und Bringdienste wie den Einkauf oder den Gang in die Apotheke.
* Haben Sie ein offenes Ohr, wenn Sorgen angesprochen werden.
* Hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer, damit die pflegende Person sich melden kann, wenn sie etwas braucht.

Mehr zum Thema

[Initiative: QUARANTÄNE\*HELDINNEN](https://www.quarantaenehelden.org/#/)