Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt

Grundkonzept unter Covid-19

zur Reduktion der Verbreitung des neuen Coronavirus

ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN

Version 1.5.2020

EINLEITUNG
Unter Mitsprache und Mitwirkung von unseren Mitarbeitenden haben wir betriebsinterne Schutzmassnahmen festgelegt und sie mit anderen Anbietern in der Gesundheitsbranche abgeglichen.

ZIEL DIESER MASSNAHMEN
Das Ziel der Massnahmen ist, Mitarbeitende, Besucher, Teilnehmende wie auch die allgemeine Bevölkerung als Dienstleistungsempfänger vor einer Ansteckung durch das neue Coronavirus zu schützen. Zudem gilt es, besonders gefährdeten Personen einen bestmöglichen Schutz zu bieten.

GESETZLICHE GRUNDLAGEN
COVID-19-Verordnung 2 (818.101.24), aktuelle Version; Arbeitsgesetz (SR 822.11) und dessen Verordnungen vom 29.4.2020.

GESUNDHEITLICHE FAKTEN
Zu einem gesunden Lebensstil gehören beispielsweise: ausreichend Ruhe, gesunde Ernährung, gezieltes Training, geistige Betätigung, Verzicht aufs Rauchen usw. Dies alles hat auch eine positive Wirkung auf unser Immunsystem. Es ist somit nicht erstaunlich, wenn ein langer Zustand im Lock-Down und das Zuhause-bleiben ebenfalls zu Beeinträchtigungen führen kann. Das übliche Training fehlt, die sozialen Kontakte ebenfalls und man fühlt sich seelisch und körperlich nicht mehr wohl. Für viele Herz- und Hypertonie-Patienten ist regelmässiges Training zu einer nebenwirkungsarmen Medikation geworden. Diabetiker können mit konstantem Training ihre Glucose besser kontrollieren. Für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und Schmerzen bietet das regelmässige Training Lebensqualität und Stabilität. Viele Studien beweisen, dass gesundheitsorientiertes Training auch im Alter notwendig bleibt. Je besser man für sich sorgen kann und sich "zwäg" fühlt, desto zuverlässigerer arbeitet unser Immunsystem und es bleibt zu hoffen, dass damit auch die Wahrscheinlichkeit eines milden Verlaufs bei einer allfälligen Ansteckung geschieht.

Übertragung des neuen Coronavirus

Die drei **Hauptübertragungswege** des neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) sind:

- enger Kontakt: Wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält.
- Tröpfchen: Niest oder hustet eine erkrankte Person, können die Viren direkt auf die Schleimhäute von Nase, Mund oder Augen eines anderen Menschen gelangen.
- **Hände:** Virushaltige Tröpfchen gelangen beim Husten und Niesen oder Berühren der Schleimhäute auf die Hände. Von da aus werden die Viren auf Oberflächen übertragen. Eine andere Person kann durch Handkontakt mit dieser Oberfläche die Viren mit den eigenen Händen in Mund, Nase oder Augen transportieren, z. B. durch Reiben der Augen.

Schutz gegen Übertragung

Es gibt **drei Grundprinzipien** zur Verhütung von Übertragungen:

- Distanzhalten, Sauberkeit, Oberflächendesinfektion und Händehygiene
- besonders gefährdete Personen schützen
- soziale und berufliche Absonderung von Erkrankten und von Personen, die engen Kontakt zu Erkrankten hatten (Quarantäne, Isolation)

Die Grundsätze zur Prävention der Übertragung beruhen auf den oben genannten Hauptübertragungswegen.

Die Übertragung durch engeren Kontakt, sowie die Übertragung durch Tröpfchen, können durch zwei Meter Abstandhalten oder physische Barrieren wie Masken verhindert werden. Um die Übertragung über die Hände zu vermeiden, ist eine regelmässige und gründliche Handhygiene durch alle Personen sowie die Reinigung häufig berührter Oberflächen wichtig.

Distanzhalten und Hygiene

Infizierte Personen können kurz vor, während dem Auftreten von COVID-19-Symptomen und noch 3 Tage nach deren Verschwinden ansteckend sein. Daher müssen sich auch Personen ohne Symptome so verhalten, als wären sie ansteckend (Distanz zu anderen Menschen wahren). Dafür gibt es Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG der Kampagne «So schützen wir uns».

Besonders gefährdete Personen schützen

Personen über 65 Jahren oder mit schweren chronischen Erkrankungen oder unter immunsuppressiver medikamentöser Behandlung (s. COVID-19-Verordnung 2) gelten als besonders gefährdet, einen schweren Krankheitsverlauf zu erleiden. Bei besonders gefährdeten Personen müssen deshalb zusätzliche Massnahmen ergriffen werden, damit sie sich nicht anstecken. Nur dadurch kann ihre erhöhte Sterblichkeit an COVID-19 komplett vermieden werden. Besonders gefährdete Personen halten sich weiterhin an die Schutzmassnahmen des BAG und bleiben − wenn immer möglich − zu Hause. Der Schutz von besonders gefährdeten Mitarbeitenden ist in der COVID-19 Verordnung 2 ausführlich geregelt. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.bag-coronavirus.ch. Beispiele für Massnahmen sind: Homeoffice, Arbeiten in Bereichen die keinen Kundenkontakt erfordern, physische Barrieren, Einrichten von Zeitfenstern für besonders gefährdete Personen.

Soziale und berufliche Absonderung von Erkrankten und von Personen, die engen Kontakt zu Erkrankten hatten

Es muss verhindert werden, dass erkrankte Personen andere Menschen anstecken. Kranke Personen sollen zu Hause bleiben. Wenn sie rausgehen müssen, dann sollen diese eine Hygienemaske tragen. Dafür gibt es die Anweisungen des BAG zu Selbst-Isolation und Selbst-Quarantäne (vgl. www.bag.admin.ch/selbstisolation). Der Arbeitgeber ist verpflichtet, zum Schutz der Gesundheit der übrigen Mitarbeitenden allen Beschäftigten zu ermöglichen, diese Anweisungen des BAG einzuhalten.

SCHUTZMASSNAHMEN

Schutzmassnahmen zielen darauf ab, die Übertragung zu verhindern. Bei den Massnahmen sind der Stand von Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene sowie sonstige gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen. Die Massnahmen sind so zu planen, dass Technik, Arbeitsorganisation, sonstige Arbeitsbedingungen, soziale Beziehungen und Einfluss der Umwelt auf den Arbeitsplatz sachgerecht miteinander verknüpft werden.

Zuerst gilt es, technische und organisatorische Schutzmassnahmen zu treffen. Die persönlichen Schutzmassnahmen kommen dazu. Für besonders gefährdete Mitarbeitende sind zusätzliche Massnahmen zu treffen. Alle betroffenen Personen müssen zu den Schutzmassnamen die notwendigen Anweisungen erhalten.

.

Persönliche Schutzmassnahmen

Persönliche Schutzmassnahmen sollten nur eingesetzt werden, wenn andere Massnahmen nicht möglich sind und eine adäquate Schutzausrüstung (z. B. Hygienemasken) verfügbar ist. Sie sind weniger effizient als die Distanz-Haltung und technische oder organisatorische Massnahmen.

Mitarbeitende müssen über das notwendige Wissen zur richtigen Anwendung der Schutzausrüstung verfügen und entsprechend geübt im Umgang damit sein. Wenn dies nicht der Fall ist, führt eine Schutzausrüstung möglicherweise zu einem falschen Sicherheitsgefühl und zum Vernachlässigen grundlegender, wirksame Massnahmen (Abstand halten, Hände waschen).

SCHUTZ FÜR DIE RHEUMALIGA SCHAFFHAUSEN

Version: 1. Mai 2020

GRUNDREGELN

Das Schutzkonzept stellt sicher, dass die folgenden Vorgaben eingehalten werden.

1. Alle Personen reinigen sich regelmässig die Hände und werden dazu angehalten
2. Mitarbeitende und alle anderen Personen halten 2 m Abstand zueinander.
3. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden.
4. Angemessener Schutz von besonders gefährdeten Personen
5. Kranke kommen NICHT (falls doch, sofort nach Hause schicken und anweisen, die Selbst-Isolation gemäss BAG zu befolgen und bei Covid-19 Symptomen den Haus-Arzt anzurufen)
6. Information aller Mitarbeitenden und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen
7. **Sofortige Orientierung wenn jemand aus der Gruppe positiv getestet wird.**

1. HÄNDEHYGIENE

Alle Personen im Unternehmen reinigen sich regelmässig die Hände.

Es werden keine Hände geschüttelt.

Reinigungs-/Desinfektionsmittel stehen zur Verfügung.

2. DISTANZ HALTEN

Mitarbeitende und andere Personen halten 2 m Abstand zueinander.

Auf der Geschäftsstelle sind mit Markierungsband Distanz-Zonen abgegrenzt und werden eingehalten, es werden nicht mehr als 2 Personen bedient. Termine können telefonisch vereinbart werden. Heimlieferung und Versand von Hilfsmitteln kann gewährleistet werden.

Im Weiteren wird mit Plexi-/Acrylglasscheiben für Mitarbeitende und Kunden ein guter Schutz erwirkt.

Die Gruppengrössen in den Kursen werden entsprechend der aktuellen Covid19 Verordnung angepasst.

In den Kursräumen muss die Distanzhaltung den jeweiligen Gegebenheiten angepasst werden. Die Nadelöhre wie Eingangsbereich, Garderoben, Lift, Treppen, WC werden mit Markierungsband und Tafel zur Erinnerung an die Abstandshaltung weit möglichst gesichert. Wartende nach Möglichkeit nach draussen verweisen.

Arbeit mit unvermeidbarem Abstand von 2 m

Personen sollen durch die Verkürzung der Kontaktdauer und / oder die Anwendung von angemessenen Schutzmassnahmen möglichst minimal exponiert sein.

Kunden für die gemäss den jeweiligen Schutzkonzepten das Tragen einer Hygienemassnahme empfohlen wird, sind für das Besorgen und Tragen der Hygienemassnahmen selber verantwortlich. Wenn bei der Rheumaliga vorrätig, können Hygienemasken bezogen werden.

Das Personal der Rheumaliga erhält bei Bedarf Hygienemasken und Desinfektionsmittel.

Arbeit mit Körperkontakt wird vermieden

- Händehygiene
- Tragen einer Hygienemaske bei sehr nahem Kontakt
- Sollte aus irgendwelchen Gründen Körperkontakt nötig sein, werden Handschuhe getragen

3. REINIGUNG

Regelmässige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden. Türgriffe, Lichtschalter, Treppengeländer, Liftknöpfe Arbeitsflächen, Tastaturen, Telefone, Arbeitswerkzeuge, selbständig und regelmässig mit einem handelsüblichen Reinigungs-/Desinfektionsmittel reinigen.

Gebrauch von schwer zu reinigendem Klein-/Kursmaterial ist zu vermeiden.

Kein Teilen von Geschirr. Geschirr muss richtig mit heissem Wasser und Seife gespült werden.

Sicheres Entsorgen von Abfällen. Jede Person ist für ihren eigenen Abfall verantwortlich. Kein Zusammendrücken des Abfallsackes. Nach Hantieren mit Abfall zwingend Handhygiene.

Wasser, Seife oder Desinfektionsmittel stehen zur Verfügung.

Lüften

Es wird von den verantwortlichen Personen für einen regelmässigen und ausreichenden Luftaustausch in den Räumen gesorgt. Sonderfall Bad: wird noch geklärt.

Tücher und Kleidung

In den Kursräumen muss bei Matten- oder Kissengebrauch jede Person mit persönlichen Tüchern dort abdecken, wo sie die Gegenstände berührt. Die Kursleitenden halten die Teilnehmenden dazu an, genügend grosse eigene Tücher mitzubringen und während des Kurses immer die gleiche Seite auf der Unterlage zu legen. Tuch und Trainings-Kleidung müssen regelmässig mit handelsüblichem Waschpulver gewaschen werden.

4. BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN

Besonders gefährdete Personen - Kategorien sind im Anhang 6 der COVID-19 Verordnung aufgeführt.

Der Schutz von besonders gefährdeten Mitarbeitenden ist in der COVID-19-Verordnung 2 ausführlich geregelt und die aufgeführt.

- Arbeitsverpflichtung von zu Hause aus erfüllen, evtl. Ersatzarbeit in Abweichung vom Arbeitsvertrag
- klar abgegrenzten Arbeitsbereich mit 2 m Abstand zu anderen Personen einrichten

Hilfsmittel können online oder per Telefon bestellt werden.

Persönliche Beratungstermine vorab telefonisch vereinbaren, damit gewährleistet werden kann, dass nur 1 Person vor Ort auf der Geschäftsstelle ist.

Nicht mit Bargeld bezahlen, wir können einen Einzahlungsschein mitgeben / versenden.

Die Teilnahme in den Gruppen nimmt jede Person in Eigenverantwortung wahr. Bei Unsicherheit empfehlen wir ein vorgängiges Gespräch mit dem behandelnden Arzt, um zu erfahren, welche Schutzmassnahmen (Handschuhe, Hygienemaske, Schuhüberzieher, Brille usw.) notwendig sind oder ob, je nach regionaler Virus-Situation, doch besser noch verzichtet werden soll.

Kunden, die zu den besonders gefährdeten Personen gehören, sind eigenverantwortlich für ihren Schutz besorgt. Wenn sie nicht zu Hause bleiben, müssen sie geeignete Schutzmassnahmen für sich ergreifen.

Wir empfehlen diesen Personen ein eigenes Desinfektionsmittel, Hygienemaske, Handschuhe immer selber mitzuführen und bei Bedarf korrekt anzuwenden.

5. COVID-19 ERKRANKTE BLEIBEN ZUHAUSE

Kranke werden sofort nach Hause geschickt. Sie müssen die geltenden BAG-Anweisungen befolgen:

Selbstisolation, Telefonat an Hausarzt, Test, Benachrichtung von Kontakten usw.

Wichtig: Sofortige Benachrichtigung des Sekretariats Rheumaliga 052 643 44 47.

Nach Ferien in einem Risikoland begibt sich die betreffende Person in Selbstquarantäne.

6. INFORMATION

Um frühzeitig die Infektionskette unterbrechen zu können, ist das konsequente Führen der Anwesenheitslisten obligatorisch. Das Contact Tracing muss funktionieren.

Information aller Mitarbeitenden, Freiwilligen, ehrenamtlich Tätigen, Kunden etc. über die geltenden Richtlinien und Massnahmen bei der Rheumaliga.

Aushang in allen Geschäftsräumlichkeiten und Kursräumen der Rheumaliga mit den aktuellen BAG-Schutz-Massnahmen.

Kursleitende informieren die Geschäftsstelle frühzeitig, falls ein höherer Bedarf an Desinfektionsmittel, Reinigungsmittel, Einweg-/Mehrweg-Tücher etc. nötig ist.

Massnahmen unter Covid-19 Rheumaliga SH

1. HÄNDEHYGIENE

Alle Personen reinigen sich regelmässig vor- / nach dem Training die Hände.

Massnahmen
Es werden keine Hände geschüttelt und Körperkontakt vermieden
Wasser, Seife, Desinfektionsmittel und Tücher sind vorhanden und werden regelmässig aufgefüllt
Händehygiene ist für alle obligatorisch, in speziellen Situationen Tragen von Handschuhen
Es werden keine unnötigen Gegenstände berührt oder sie werden aus dem Empfangsbereich entfernt

2. DISTANZ HALTEN

Alle Personen halten 2 m Distanz zueinander.

Massnahmen
Absperrband, Boden-Markierungen, Plexiglas schaffen räumliche Distanz
Zugangsbeschränkungen erlauben die Einhaltung der 2 m Abstandsregelung
Nadelöhr-Situationen werden erkannt, beschriftet und entschärft
Bei Übungen wird vorderhand darauf geachtet, dass eher "stationär" gearbeitet wird
Garderobenlösungen je nach Gegebenheit: erweitern, beschränken, sperren
Wenn vom Platz her möglich / nötig, Warteraum draussen benennen, Lektionszeiten anpassen

Arbeit mit unvermeidbarer Distanz unter 2 m wird vermieden - falls doch nötig

Berücksichtigung spezifischer Aspekte der Arbeitssituationen

Massnahmen
Handhygiene vor-/nachher ist obligatorisch
Tragen von adäquaten Schutzmassnahmen (Brille, Handschuhe, Hygienemaske usw.)
Wunden sind abgedeckt

3. REINIGUNG

Regelmässige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch

Massnahmen
Jeder Mitarbeitende reinigt selbständig und regelmässig die berührten Gegenstände und Oberflächen
Im Kurs wird auf schwer zu reinigendes Kursmaterial vorderhand verzichtet
Jede Person ist besorgt, den eigenen Abfall bedarfsgerecht zu entsorgen, es wird nichts liegengelassen
Die Mitarbeitenden sind für regelmässiges Lüften besorgt **(Bad separate Regelung!)**

4. BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN

Massnahmen
Betroffene klären mit ihrem Arzt ab, ob sie gemäss Anhang 6 der Covid-Verordnung zu den gefährdeten Personen gehören
Besonders gefährdete Personen bleiben bei erhöhtem regionalem Infektions-Geschehen gemäss BAG-Anweisungen zuhause
Wenn sie nicht zuhause bleiben möchten, orientieren sie ihre Gegenüber, über die Gefährdung und sind persönlich für die eigenen Schutzmassnahmen verantwortlich, wo möglich, ist die Rheumaliga dafür besorgt, Unterstützung zu leisten (zum Beispiel Maske / Handschuhe tragen)
Erstellen von klar abgegrenzten Bereichen (je nach Kurs-Lokal und Möglichkeiten)

5. COVID-19-ERKRANKTE

Massnahmen
Kranke Menschen kommen nicht in die Kurse oder werden andernfalls sofort nach Hause geschickt und angehalten die BAG-Anweisungen zu befolgen
Erkrankte Mitarbeiter, Kursteilnehmer, Selbsthilfegruppe-Teilnehmer oder Beratungs-Suchende sind verpflichtet, wenn nach Besuch bei der Rheumaliga ein positiver Test festgestellt wird, die Geschäftsstelle zu informieren, damit die Infektionskette protokolliert und unterbrochen werden kann

6. INFORMATION

Information der Mitarbeitenden und anderen Personen über die Vorgaben und Massnahmen.

Massnahmen
Konsequentes Contact Tracing erlaubt das rasche Unterbrechen der Infektionskette
Aushang der aktuellen Schutzmassnahmen des BAG in den gemieteten Räumen der Rheumaliga
Besprechen / Versand der internen Regelungen / korrektes Umsetzen der Massnahmen
Kursleiter informieren die Geschäftsstelle bevor Desinfektions-/Reinigungsmittel in den Räumen ausgeht

ANDERE SCHUTZMASSNAHMEN

Massnahmen
Info-Zettel für alle Teilnehmer: Es kann nur symptomfrei am Kurs teilgenommen werden: das heisst also frei von Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust von Geruchs-/oder Geschmacksinn; Im Weiteren Warnung und Selbstverantwortung wenn Teilnehmer einer Risikogruppe angehören: 65+, Bluthochdruck, chron. Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen des Immunsystems, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und / oder Hinweis auf differenziertere Erläuterungen Anhang 6
Empfehlung der Rheumaliga für Risikogruppen: Ärztliche Beratung und korrektes Anwenden der Massnahmen

ANHÄNGE

Anhang
Anhang 6 besonders gefährdete Personen gemäss Covid-19 Verordnung 2

ABSCHLUSS

Dieses Dokument wird allen Mitarbeitern übermittelt und erläutert. Die Kursteilnehmende erhalten einen Infozettel in leicht lesbarer Schrift und werden vor Ort von den Kursleitenden korrekt instruiert.

Unterschrift:

Ort und Datum: Schaffhausen, 28. Mai 2020