

## Corona-Virus Schutz durch Mund-Nasen-Masken

Für den umfassenden Schutz vor Corona-Viren steht heute noch kein Einzelmittel zur Verfügung. Daher wird zu einer Kombination mehrerer Maßnahmen geraten gegen die Verbreitung des Virus. Die Mund-Nasen-Maskenpflicht ist eine dieser Schutzmaßnahmen und gilt in Deutschland im öffentlichen Personenverkehr, beim Einkaufen, auf öffentlichen Plätzen, überall wo mehrere Menschen zusammenkommen, ist also allgegenwärtig.

Bereits das Tragen eines Schals oder einer selbstgenähten Maske entspricht den Vorgaben. Doch diese Masken-Varianten dienen in erster Linie als Fremdschutz und als Barriere für Tröpfchen, die beim Sprechen, Husten oder Niesen ausgestoßen werden. Dem Träger bieten sie keinen Schutz. Wer sich selbst schützen will, braucht eine FFP-Maske – insbesondere für Menschen mit geschwächtem Immunsystem für viele Patienten sind solche Masken überlebenswichtig.

Mit dem Tragen eines einfachen Mund-Nasen-Schutzes verringert sich die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung um ca. 67 %. Beim Tragen einer FFP2/3-Atmungschutzmaske erhöht sich der Wert auf bis zu ca. 96 %. Beim Einhalten eines Abstandes von 1,5 m zu anderen Menschen verringert sich das Infektionsrisiko um ca. 82 %. Durch jeden weiteren Meter erhöht sich der relative Schutz. Abstandhalten ist damit eine äußerst effektive Maßnahme.

Ebenfalls gut zu wissen: Einlagige Masken bieten sehr viel schlechteren Schutz als mehrlagige. Dies ist vor allem bei selbstgenähten Masken häufig der Fall.

Über den richtigen Umgang mit einer Mund-Nasen-Maske, das Mehrfach-Verwenden und viele andere Detailfragen gibt es vieles was man wissen und beachten sollte. Daher wurden in den folgenden Abschnitten Wissenswertes und Tipps darüber zusammengestellt.

### **.1. Eine Maske allein schützt nicht vor dem Corona-Virus**

Aus heutiger Sicht kann ein Schutz vor Corona-Viren nur durch die Kombination mehrerer aufeinander abgestimmter Maßnahmen erreicht werden. Mund-Nasen-Masken sind dabei Teil einer Gesamtstrategie. Zusammen mit anderen Maßnahmen können sie das Infektionsrisiko mindern, ergänzt durch weitere Verhaltensregeln, wie das gezielte Lüften von Räumen, etc. Wichtig ist, dass heute aktuelle Maßnahmen immer wieder auf ihre Wirksamkeit überprüft werden und möglicherweise anzupassen sind.

#### Das 4 Maßnahmen Konzept zur Reduzierung des Infektionsrisikos:

##### ▪ **Hygiene:**

Vom Händewaschen, Vermeiden von Kontakten mit Infektionspunkten sog. Viren-Hotspots wie Türklinken, etc., bis zum Desinfizieren. Zur Vermeidung der eigenen Übertragung von Viren auf andere und auch zum Schutz vor der Übertragung von Viren auf sich selbst.

##### ▪ **Kontaktbeschränkungen:**

Die einfachste Eindämmung der Übertragung des Virus auf andere Personen ist eine Kontaktvermeidung.

##### ▪ **Maskenpflicht:**

Eine Virenübertragung von sich selbst auf andere kann mit einer Mund-Nasen-Maske wesentlich eingeschränkt werden. Aber nur, wenn jeder eine Viren-Übertragung von sich selbst auf andere vermeidet, kann die Infektion eingeschränkt werden.

##### ▪ **Abstand:**

Ein Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m, besser 2 m zu einer anderen Person erschwert eine Virenübertragung wesentlich.

## .2. Corona überträgt sich per Tröpfcheninfektion

Corona-Viren verbreiten sich in Form einer Tröpfcheninfektion. Die Viren nutzen Tröpfchen, z.B. in Form von Aerosolen, als Transportelement, um sich auszubreiten und neue „Wirte“ zu finden. Eine Mund-Nasen-Maske minimiert die Verbreitung von eigenen „Tröpfchen“ in die direkte Umgebung. Da ein herkömmlicher Mund-Nasen-Schutz nicht dicht an der Haut anliegt, atmet man auch seitlich oder ober- oder unterhalb der Maske – und damit evtl. auch Viren von anderen ein.

Die üblichen Masken halten nicht die kleinsten Partikel zurück. Nur die sogenannten partikel-filternden, eng-anliegenden Halbmasken FFP 2 und 3 reduzieren den Kontakt zu Viren in der eingeatmeten Luft.

## .3. Was sollte man beim Benutzen von Schutzmasken beachten

Zur Vermeidung einer Infektion beim Tragen einer Maske empfehlen sich folgende Tipps:

##### **Zur Vorbereitung:**

- Die Maske sollte richtig sitzen. Daher sollte man lange Haare am besten zu einem Zopf nach hinten binden.
- Ein Bart muss vollständig von der Maske abgedeckt sein. Sobald er unter der Maske hervorsteht nimmt die Wirkung einer Maske entscheidend ab.
- Die Hände gründlich mit Seife waschen.

### Das Anlegen der Maske:

- Der Innenteil der Maske sollte nicht berührt werden.
- Am besten die Maske an den Gummibändern anfassen, vor das Gesicht halten und beide Gummibänder hinter die Ohren ziehen.
- Den Nasenbügel der Maske auf die Nase drücken, damit sich die Maske eng an Nase und Wangen anschmiegt.
- Danach die Maske mit Daumen und Zeigefinger nach unten über das Kinn ziehen.
- Jetzt erst eine Brille aufsetzen.

### Beim Tragen:

- Generell vermeiden, den Innenteil der Maske zu berühren.
- Auch zwischendurch die Maske nicht unter das Kinn ziehen, für besseres Luftholen oder Nase putzen. Besser ist, zu Vermeidung einer Virenübertragung, die Maske jedes Mal ordentlich auszuziehen und erneut anzulegen.

### Maske ablegen und Entsorgen:

- Wie auch beim Anziehen jetzt die Maske an den Bändern anfassen und nach vorne abziehen. Am besten dabei die Luft anhalten, um nicht Viren einzusatmen. Die Maske selbst also nicht mit den Händen anfassen.
- Die Maske zum Trocknen so aufhängen, dass sie nichts berührt. Zum Beispiel an einem Haken, damit sie sich frei bewegen kann. Nicht in einer Schublade oder einem Behälter aufbewahren, da sie dort nicht richtig trocknen kann.
- Einmalmasken nach dem Tragen in einen abgedeckten Mülleimer werfen.
- UND: Die Hände gründlich mit Seife waschen.

### Maske in die Hosentasche?

- Die Maske weder unter das Kinn ziehen oder in der Hosentasche verstauen.
- Am besten man behandelt die Maske so, als ob sie voller Viren ist – also äußerst vorsichtig, um sich nicht selbst anzustecken.

### Der richtige Sitz

Wichtig ist, dass die Maske fest um den Mund und auf der Nase sitzen. Dazu kann man sie mit dem kleinen Metallbügel über der Nase dem Gesicht anpassen.

## .4. Welche Maske schützt wie?

Es gibt verschiedene Mund-Nasen-Masken - aber wie schützen diese wirklich:

- Halstuch, Schal: Trägerschutz: gering, Schutz anderer: wenig
- Stoffmasken (auch selbstgemachte): Trägerschutz: etwas, Schutz anderer: etwas
- Medizinische Masken: Trägerschutz: etwas, Schutz anderer: JA
- FFP 2/FFP 3 mit Ventil: Trägerschutz: JA, Schutz anderer: Nein
- FFP 2/FFP 3 ohne Ventil: Trägerschutz: JA, Schutz anderer: JA

## .5. Welche Masken gibt es?

Im Handel gibt es verschiedene Masken, die sich nach Zweck, Schutz- und Leistungsmerkmalen unterscheiden. Grundsätzlich gibt es einen Unterschied zwischen Mund-Nasen-Masken, medizinischen Gesichtsmasken und partikelfilternden Halbmasken.

Die Schutzwirkung der Mund-Nasen-Masken ist abhängig von der Dichtheit und Qualität des verwendeten Materials, der Sitzfestigkeit im Gesicht und der Anzahl der Lagen. Fest gewebte Stoffe sind besser als leicht gewebte Stoffe.

### **Mund-Nasen-Maske**

Dazu zählen Mund-Nasen-Bedeckungen aus handelsüblichen Stoffen.

Gute Alltagsmasken (mehrlagig) können nach aktuellem Erkenntnisstand die Gefährdung durch erregerhaltige Tröpfchen deutlich mindern. Nach dem Tragen sollte die Maske bei mindestens 60 Grad gewaschen werden.

### **Bitte beachten:**

- Maske nur für den privaten Gebrauch nutzen
- Maske über Mund, Nase und Wangen platzieren, Ränder möglichst eng an der Haut
- Feuchte Maske wechseln
- Maske nur personenbezogen tragen und nicht weitergeben

### **Medizinische Gesichtsmasken**

Auch OP-Masken genannt sind für den einmaligen Gebrauch geeignet.

Sie sind Einwegprodukte und unterstützen bei festem Sitz den Träger aber ebenso den Gegenüber vor infektiösen Tröpfchen. Die Maske bedeckt die Nase und den Mund. Dieser Maskentyp ist ein Medizinprodukt und muss der Norm DIN EN 14683:2019-10 entsprechen, um das CE-Kennzeichen zu erhalten.

### **Partikelfilternde Masken**

Dazu zählen FFP2 und FFP3-Masken. Die partikelfilternden Masken schützen den Träger vor Partikeln, Tröpfchen und Aerosolen. Masken ohne Ausatemventil filtern sowohl die eingeatmete Luft als auch die Ausatemluft, wodurch sie einen Eigen- und Fremdschutz bieten. Masken mit Filterventil filtern hingegen nur die eingeatmete Luft, sodass sie nur einen eingeschränkten Fremdschutz bieten.

Dieser Maskentyp muss der DIN EN 149:2009-08 entsprechend, um einen wirksamen Schutz gegen Aerosole zu bieten und das CE-Kennzeichen zu erhalten.

**Wichtig:** Die Maske muss eng anliegen, ein Bart kann die Schutzwirkung beeinträchtigen

## **.6. Tipps zum Umgang mit Mund-Nasen Masken**

- + Ist die Maske auf der Innenseite feucht oder durchfeuchtet, die Maske wechseln.
- + Die Maske nach dem Ausziehen nicht auf „irgendeine“ Fläche legen.
- + Da Masken, insbesondere selbstgemachte Masken, keinen vollständigen Schutz bieten immer auf den Abstand achten. Mindestens 1,5 m, besser 2 m zur nächsten Person.
- + Das Angebot von Desinfektions-Spendern für die Handreinigung nutzen. Besser einmal zu oft als es zu vermeiden.
- + Mit den Händen nicht das Gesicht berühren, insbesondere nicht im Mund-, Nasen- und Augenbereich.
- + Handschuhe anziehen reicht als Infektionsschutz allein nicht aus. Das Mittel der Wahl: Hände waschen!

## **.7. Masken mehrfach verwenden – aber richtig**

Wir benötigen über einen langen Zeitraum sehr viele Masken. Dabei stellt sich die Frage, ob man Masken mehrfach verwenden und ob man Masken reinigen kann oder vor einer weiteren Verwendung desinfizieren sollte. Dazu einige Informationen und Hinweise.

- **Waschen in der Waschmaschine**  
Selbst gebastelte Stoffmasken können mit einem Vollwaschmittel bei mindestens 60 °C gewaschen werden. FFP-Masken oder sogenannte OP-Mund-Nasenschutzmasken lassen sich nicht in der Waschmaschine waschen! Dabei würde die Schutzfunktion zerstört werden.
- **In einem Topf mit Wasser aufkochen**  
Durch ein Aufkochen kann das Virus zerstört werden. Bevor die Viren allerdings zerstört werden besteht die Möglichkeit, dass sie über den Wasserdampf in der Küche verteilt werden.
- **Erhitzen im Backofen**  
Trockenes Erhitzen scheint eine gute Möglichkeit zu sein, Viren zu zerstören. Allerdings leiten Backöfen auch die Luft nach außen. Insbesondere bei Umluft könnten darin auch Viren enthalten sein, die noch nicht inaktiviert sind. Eine bisher verbreitete Regel empfiehlt eine Dauer von einer halben Stunde bei 70 Grad. In Krankenhäusern werden die Masken für eine erhöhte Sicherheit über 90 Minuten bei 90 Grad erhitzt.
- **Heißes Bügeln**  
Bei diesem Vorgang ist man unsicher, ob die Einwirkzeit des Bügeleisens lang genug ist und ob die nötige Hitze zwischen zwei Stofflagen, bei dickeren Stoffen oder an den Nähten ausreichend ist.
- **Aufhängen und abwarten**  
Auch hier ist es unsicher, ob z.B. ein dreitägiges Hängenlassen auf einer Wäscheleine ausreicht.

### Von einigen „besonderen Tipps“ ist abzuraten:

- **Mikrowelle**  
Schutzmasken nicht in der Mikrowelle desinfizieren, denn eine Schädigung des Mikrowellenofens ist wahrscheinlich. Gerade bei Masken mit Metallbügeln kann es zu Plasmaentladungen kommen, die eine Schutzmaske in Brand setzen würde. Dabei hilft es auch nicht ein Tasse Wasser zusätzlich in die in die Mikrowelle zu stellen, wie die Feuerwehr aus München berichtete.
- **Einsprühen mit Desinfektionsmittel oder Seifenlauge**  
Das Einsprühen kann die Schutzwirkung der Maske noch weiter herabsetzen.
- **Einfrieren**  
Diese Methode hilft nicht. Das Coronavirus ist selbst bei minus 20 °C nach dem Auftauen wieder aktiv.
- **UV-Lampe**  
Von der Nutzung von UV-Lampen ist dringend abzuraten, wie sie beispielsweise zur Teichentkeimung genutzt werden. Die sehr starke UV-C-Strahlung ist für das Auge unsichtbar und kann sehr leicht bereits nach wenigen Sekunden Horn- und Bindehaut der Augen schädigen. Auch das Bundesforschungsministerium warnt vor dem Einsatz unter Alltagsbedingungen.
- **Erst in heißes Wasser legen – dann föhnen**  
Legt man eine die OP- oder FFP2-Maske in einen Behälter mit kochendem Wasser und lässt sie 30 Minuten in heißem Wasser einweichen. Am Ende soll die Temperatur noch über 56 °C betragen. Danach schüttelt man die Feuchtigkeit ab und föhnt sie dann etwa zehn Minuten trocken. Durch das Einweichen in heißem Wasser wird die Maske gereinigt und viele Viren inaktiviert. Und mit dem Föhnen lädt sich die Maske wieder statisch auf.  
Man sollte bedenken, dass OP- oder FFP2-Masken Einmal-Produkte sind, die nach dem Tragen in den Restmüll gehören.

## .8. Zahlt die Krankenkasse für Mund-Nasen-Masken?

Bereits im Dezember 2020 konnten Risikogruppen bei Apotheken kostenlos Schutzmasken erhalten. In besonderen Ausnahmefällen übernehmen auch Krankenkassen für hoch gefährdete Risikogruppen (wie etwa nach einer Organtransplantation und/oder bei bestehender Immunschwäche) die Kosten für die Verordnung von FFP2- oder FFP3-Masken. Dies gilt auch im Rahmen der Pflegeversicherung zum Schutz der pflegebedürftigen Person. Eine Information zu einer Kostenübernahme erhält man bei seiner gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung.

In der zweiten Phase erhalten Risikopersonen zwei Coupons für je sechs FFP-Masken von ihrer Krankenkasse. Den ersten Coupon können die betroffenen Personen bei zwei Euro Selbstbeteiligung bis Ende Februar 2021 in ihrer Apotheke einlösen, den zweiten auch bei zwei Euro Selbstbeteiligung ab dem 16. Februar bis zum 15. April 2021. So erhalten die festgelegten Risikogruppen für 4 Euro insgesamt 12 FFP2-Masken.

Die AOK sieht eine weitere Möglichkeit der Abrechnung: Besteht Anspruch auf Leistungen zur Pflege, können sich Angehörige mit zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmitteln „eindecken“, so die Kasse. Während der Corona-Pandemie wurde die monatliche Pauschale vorübergehend angehoben, um den Preissteigerungen gerecht werden zu können: Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel können danach monatlich mit 60 Euro statt bislang 40 Euro abgerechnet werden. Die Ausnahmeregelung wurde aufgrund der gestiegenen Preise bei Desinfektion, Mundschutz, Handschuhen, etc. wegen der Corona-Pandemie getroffen und gilt bis längstens 30. September 2021.

„Schutzmasken gehören zu den zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmitteln und können den Versicherten zulasten der Sozialen Pflegeversicherung zur Sicherstellung der Pflege und dem Schutz der Pflegeperson zur Verfügung gestellt werden, sofern die Anspruchsvoraussetzungen vorliegen“, so der AOK-Bundesverband. „Pflegebedürftige haben Anspruch auf die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln, die zur Erleichterung der Pflege oder zur Linderung der Beschwerden des Pflegebedürftigen beitragen.“

## **.9. Tipps rund um den Mund-Nasen-Schutz**

### **Hautpflege**

Die Mund-Nasen-Masken sollen eng anliegen, dürfen nicht drücken oder scheuern, da kann es leicht zu Hautreizungen kommen. Zum Schutz der Haut sollte man diese daher zeitweise, in Situationen ohne Gefährdung, kurz abnehmen. Unter den Schutzmasken kommt man, gerade bei wärmeren Temperaturen, leicht zum Schwitzen, wodurch sich der pH-Wert der Haut verändern kann. Zur Hautpflege und auch um die Haut widerstandsfähiger zu machen, eignen sich sanfte pH-neutrale Reinigungsmittel und am besten körperwarmes Wasser.

### **Beschlagene Brillengläser**

Gerade Brillenträger klagen derzeit über schnell beschlagene Brillengläser, wenn sie einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Zuerst sollte man versuchen die Brille soweit wie möglich nach oben zu schieben, damit die Atemluft besser entweichen kann. Sollte das nicht ausreichen, empfiehlt sich die eingenähten Metallbügel der Maske fester an die Nase zu drücken, damit die Brillengläser nicht mehr beschlagen.

Weitere Möglichkeit sind ein sogenannter „Anti-Beschlag-Spray“ oder der Einsatz von mildem Spülmittel ohne Alkohol. Dazu einfach die Brillengläser mit Spülmittel einreiben, mit klarem Wasser abwaschen und anschließend mit einem weichen Tuch trocknen.

## **.10. Finanzielle Hilfen für Pflegebedürftige und Pflegende**

### **Finanzielle Hilfen**

Grundsätzlich bieten die Pflegekassen diverse Leistungen an, die man dort beantragen kann. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten von ärztlich verordneter Behandlungspflege. Das Sozialamt übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen die Hilfe zur Pflege. Hier kann jeweils direkt nach den Möglichkeiten einer finanziellen und sachmittelbezogenen Unterstützung gefragt werden.

### **Entlastungsbetrag**

Mit dem Entlastungsbetrag erstattet die Pflegekasse 125 Euro für Unterstützungsangebote im Alltag. Der Entlastungsbetrag kann für verschiedene Entlastungsangebote eingesetzt werden, wie z.B. Betreuungsangebote, Angebote zur Entlastung der Pflegenden oder Angebote zur Entlastung im Alltag. Weil nur tatsächlich angefallene Kosten erstattet werden, müssen die Rechnungen gesammelt und bei der Pflegekasse eingereicht werden.

Außerdem können auch Tages- und Nachtpflege sowie Kurzzeitpflege über den Entlastungsbetrag finanziert werden. So können zusätzlich 40 Prozent des Betrages für Pflegesachleistungen, die eigentlich für die Pflege vorgesehen sind, für Betreuungs- und Entlastungsleistungen genutzt werden.

### **Kurzzeitpflege**

Ist die Pflege vorübergehend zu Hause nicht möglich, trägt die Pflegekasse bei anerkannter Pflegebedürftigkeit Pflegekosten bis zu 1.612 Euro pro Jahr für einen kurzzeitigen Aufenthalt in einer Pflegeeinrichtung.

### **Verhinderungspflege**

Fallen Pflegende für einen begrenzten Zeitraum aus, etwa wegen Krankheit oder Urlaub, finanziert die Pflegeversicherung unter bestimmten Voraussetzungen eine Ersatzpflegekraft oder einen ambulanten Pflegedienst

### **Pflegezeit für Beschäftigte**

Unter bestimmten Voraussetzungen hat ein Arbeitnehmer, der einen Angehörigen pflegt, für die Dauer von maximal 6 Monaten einen Anspruch auf Pflegezeit. In dieser Zeit bezieht er kein Gehalt, seit Anfang 2015 können Angehörige einen Teil des Lohnverlustes aber mit einem zinslosen Darlehen des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) ausgleichen.

### **Familienpflegezeit**

Beschäftigte, die einen Angehörigen pflegen, können ihre wöchentliche Arbeitszeit für die maximale Dauer von 2 Jahren auf bis zu 15 Stunden pro Woche reduzieren. Hierauf haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Anspruch.



## **.11. Empfehlungen für Angehörige älterer Menschen in Corona-Zeiten**

In Corona-Zeiten gelten für alle, die Angehörige pflegen, besondere Vorsichtsmaßnahmen, um sich vor einer Ansteckung zu schützen.

Die wichtigste Regel ist, auf sich selbst zu achten und sich nicht zu übernehmen.

### **Wichtige Hinweise:**

- Wer Angehörige besucht, versorgt oder pflegt, sollte sich jetzt strikt an die Hygieneregeln halten und darauf achten, möglichst keine Erreger mit zu bringen.
- Dazu gehört es, in der Öffentlichkeit so wenig wie möglich mit den Händen anzufassen, sowie sich nach Kontakt mit anderen Personen oder Erledigungen außerhalb der eigenen vier Wände die Hände gründlich zu waschen.
- Nach Betreten der Wohnung direkt gründlich die Hände mit Seife waschen. Begleitet man den Betreuten bei Arztbesuchen, sollten man auch hier so viel Abstand wie möglich einhalten. Im Auto empfiehlt sich die Pflegenden möglichst hinten sitzen zu lassen, wenn man selbst das Auto fährt.
- **Für sich selbst sollte man unbedingt darauf achten:**
  - + Bei Symptomen einer Atemwegserkrankung am besten die Pflege unterbrechen, eine Vertretung organisieren und selbst direkt zum Arzt gehen. Den Arzt auch darüber informieren, dass man für die Pflege eines Angehörigen verantwortlich ist.
  - + Auch wenn man den eigenen Angehörigen pflegt: Außerhalb der notwendigen Pflegemaßnahmen immer den Sicherheitsabstand von ca. 2 Metern einhalten. Umarmungen oder zärtliche Berührungen, vor allem im Gesicht vermeiden. Mehr Distanz kann helfen, das Infektionsrisiko zu senken und sich selbst und damit auch den Angehörigen zu schützen.
  - + Einen Kontakt kann man auch per Telefon / Video zu der Familie halten, zu Freunden oder auch zu den Besuchsdiensten.
- Wenn es sich anbietet, kann man die Pflege und Betreuung auch aufteilen - zum Beispiel unter Geschwistern. Natürlich müssen sich dann alle an die bekannten Regeln halten.
- Essen eventuell vorkochen, so dass Ihre Vertretung darauf zurückgreifen kann oder recherchieren, ob es vor Ort einen Lieferdienst gibt, der warmes Essen bringen kann.
- Vor einer besonderen Herausforderung stehen Angehörige von Menschen mit Demenz: Die besonderen Hygiene-Maßnahmen in der Phase der Corona-Epidemie sind Menschen mit einer Demenz, je nach Stadium, nicht zu vermitteln. Pflegende

Angehörige sind deshalb noch mehr gefordert und benötigen verstärkt Entlastung, um nicht „auszubrennen“.

- Man sollte sich rechtzeitig Rat bei Profis einholen, wenn man über die Pflege eines Angehörigen unsicher ist. Pflegeberatungsstellen und Pflegestützpunkte der Bundesländer sind erste Ansprechpartner und derzeit wohl meist telefonisch und per E-Mail erreichbar. Eine Übersicht liefert eine bundesweite Datenbank mit Adressen der Pflegestützpunkte.
- Pflegedienste kennen und beachten die Hygienemaßnahmen. Das Tragen eines Mund-Nasenschutzes ist hier selbstverständlich. Und sie sind immer ein verantwortungsvoller und informierter Partner.

Autor: Ilkay Akman, Limesstraße 33, 65191 Wiesbaden  
Tel. 0611 53 26 241 E-Mail: [credo-pflegedienst@gmx.de](mailto:credo-pflegedienst@gmx.de)  
Website [www.credo-pflegedienst.de](http://www.credo-pflegedienst.de)  
Ilkay Akman ist Inhaber des Credo - Mein Pflegedienst