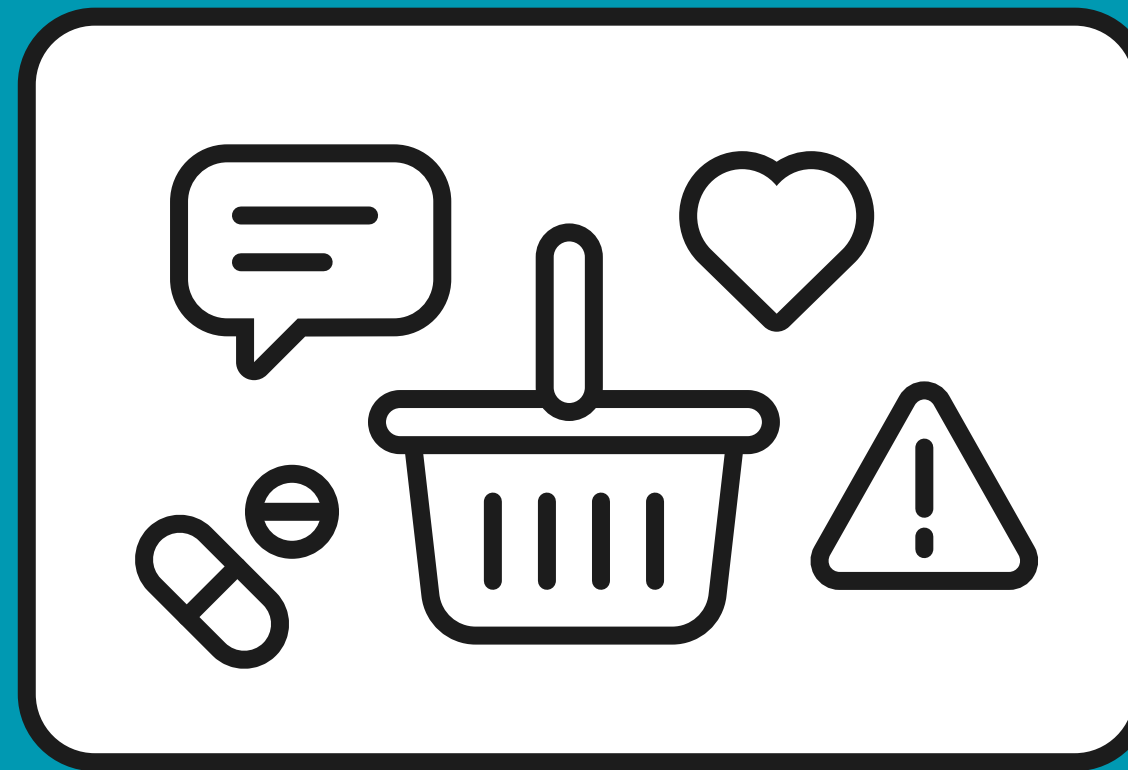


# COVID-19

## Ratschläge für Freiwilligenarbeit auf Distanz zugunsten von betagten und gefährdeten Personen



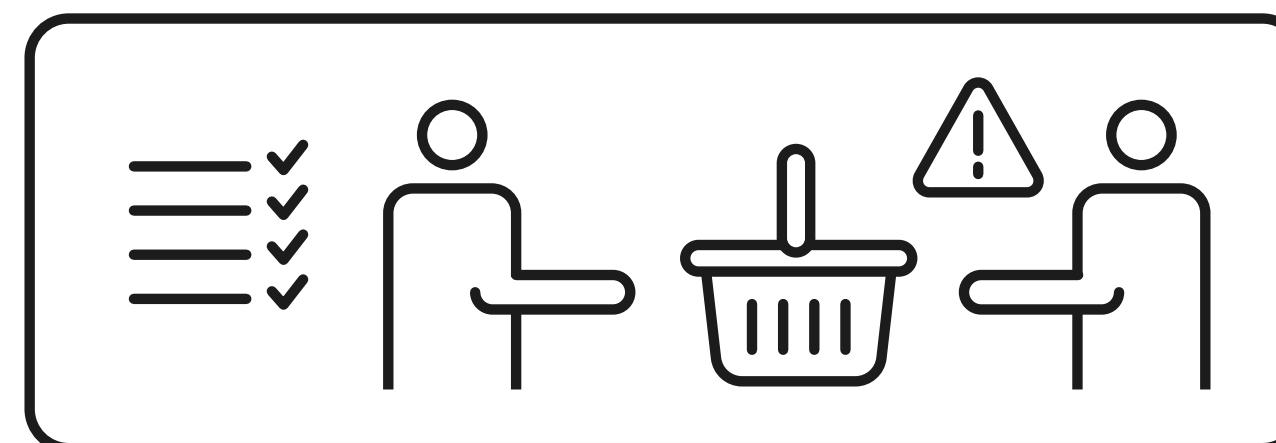
Die **COVID-19-Pandemie** stellt den Alltag in einem noch nie dagewesenen Mass auf den Kopf. Die Situation ist besonders schwierig für über 65-Jährige und gefährdete Personen. Diese müssen zur eigenen Sicherheit den Grundsatz der Selbstquarantäne befolgen. Einige von ihnen können nicht auf ein persönliches Netzwerk zählen, das sie bei der Bewältigung ihres neuen Alltags unterstützt:

- ✓ Wer soll ihre Einkäufe erledigen und ihre Medikamente einkaufen?
- ✓ Wer soll ihre Zahlungen (Post, Bank usw.) erledigen?
- ✓ Wer soll ihnen ermöglichen, soziale Beziehungen auf Distanz aufrechtzuerhalten?
- ✓ Wer soll sie beruhigen und informieren?

Auf Anstoss unter anderem der Gemeinden stellen sich zahlreiche Freiburgerinnen und Freiburger den Personen, die einen Bedarf anmelden, zur Verfügung.

**Ihnen sei sehr herzlich gedankt. In der derzeitigen Lage müssen bei der Freiwilligenarbeit Vorsichtsmassnahmen getroffen werden.**

In diesem Dokument werden die Rolle und die Verantwortung der Freiwilligen während der Corona-Krise geklärt und die Sicherheitshinweise in Erinnerung gerufen, um die Auswirkungen der Pandemie möglichst gering zu halten.



## Wer darf in Zeiten von COVID-19 Freiwilligenarbeit leisten?

- ✔ Die oder der Freiwillige ist idealerweise über 20 und unter 65 Jahre alt.
- ✔ Die oder der Freiwillige ist gesund und gehört nicht zu den gefährdeten Personen.

## Welche Bedingungen muss die oder der praktizierende Freiwillige einhalten?

- ✔ Die oder der Freiwillige beachtet die Sicherheitsratschläge im Rahmen der Pandemie.
- ✔ Die oder der Freiwillige verzichtet auf die Fortsetzung des Einsatzes, sobald irgendein Symptom eines Grippezustands (Schnupfen, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Husten, auch ohne Fieber) auftaucht, oder beim geringsten Verdacht einer Ansteckung mit COVID-19.
- ✔ Die oder der Freiwillige betritt den Haushalt der zu unterstützenden Person nicht, es sei denn, es sei unbedingt notwendig.

## Welche Grundsätze muss ich als Freiwillige/r beachten?

- ✔ Bleiben Sie im Rahmen des Einsatzes, den Sie angenommen haben oder der Ihnen übertragen wurde, und erfüllen Sie nur die von Ihnen angenommenen Aufgaben.
- ✔ Erbringen Sie nur die Dienstleistung, die von Ihnen erwartet wird, und nehmen Sie kein Trinkgeld und keine materielle Gegenleistung an.
- ✔ Hören Sie der begünstigten Person mit Respekt und Empathie zu.
- ✔ Nehmen Sie mit geeignetem Fachpersonal Kontakt auf, wenn Ersuchen Ihre Kompetenzen überschreiten.
- ✔ Missbrauchen Sie die Situation auf keinen Fall: Versuchen Sie niemanden zu bekehren, und bieten Sie keine anderen Arten kostenpflichtiger Leistungen an.

- ✔ Machen Sie im Rahmen Ihrer freiwilligen Tätigkeit keine Vorschüsse und Ausgaben mit Ihrem persönlichen Geld, wenn Sie nicht sicher sind, dass Sie es zurückerhalten werden.
- ✔ Behandeln Sie alle vertraulichen Informationen diskret.
- ✔ Hören Sie auf die eigenen Bedürfnisse und auf diejenigen in Ihrem Umfeld.
- ✔ Gehen Sie nicht über Ihre Verfügbarkeit und Ihre persönlichen Grenzen hinaus.
- ✔ Halten Sie sich täglich auf dem Laufenden, beachten und verbreiten Sie die Sicherheitsrichtlinien des Bundesamts für Gesundheit (BAG) und des Kantons Freiburg ([www.fr.ch/covid19](http://www.fr.ch/covid19)).

## Worauf muss ich achten?

1. Klären Sie mit der betagten, kranken oder gefährdeten Person klar, welche Hilfe sie am dringendsten braucht. Vergewissern Sie sich, dass es ihr an nichts fehlt, z. B.:

- ✓ Einkäufe und Medikamente
- ✓ Kleine Hilfen im Alltag
- ✓ Offenes Ohr
- ✓ Information über die allgemeine Lage im Zusammenhang mit COVID-19.

2. Überschreiten Sie die Schwelle des Haushalts der hilfsbedürftigen Person nicht, es sei denn, es sei unbedingt nötig (z. B. Übergabe einer Mahlzeit). Konzentrieren Sie sich auf Hilfe, die aus Distanz geleistet werden kann (Einkäufe erledigen, sich am Telefon oder per E-Mail nach ihrem Befinden erkundigen usw.).

3. Beachten Sie für Einkäufe einen mit der Person bestimmten Handlungsablauf.

Zum Beispiel:

✓ Nehmen Sie die Einkaufsliste per E-Mail, per Telefon, im Milchkasten oder auf dem Treppenaussatz entgegen.

✓ Nehmen Sie das Geld im Milchkasten oder auf dem Treppenaussatz entgegen und beachten Sie die Gesundheitsrichtlinien.

✓ Teilen Sie der Person mit, wann Sie ungefähr mit den Einkäufen zurück sind.

✓ Desinfizieren Sie sich die Hände beim Eingang in den Laden, nach dem Bezahlen, beim Herausgehen aus dem Laden und, wenn Sie bei der Person ankommen.

✓ Legen Sie die Einkäufe (mit dem Kassabon und dem Wechselgeld oder gemäss einem anderen vereinbarten Zahlungsmittel) im Bereich der Türschwelle ab und beachten Sie die Sicherheitsdistanz.

4. Wenn die Person um Hilfe in der Wohnung ersucht (Pflege, Haushalt, Kochen von Mahlzeiten, administrative Unterstützung usw.), soll sie diese Anfrage an die Hilfe und Pflege zuhause ihrer Region oder ihrer Gemeinde richten; diese verfügt über alle Informationen.

5. Rufen Sie die Ratschläge zum Schutz der über 65 Jahren alten und gefährdeten Personen in Erinnerung.

✓ Bleiben Sie zuhause.

✓ Gehen Sie nur für Arzttermine ausser Haus.

✓ Machen Sie Einkäufe nicht selbst. Bitten Sie Angehörige und Freiwillige darum.

✓ Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit kranken Personen.

6. Vergewissern Sie sich, dass die über 65 Jahre alte oder gefährdete Person gesund ist und weiss, wie sie sich schützen muss. Eine Person wird in folgenden Fällen als gefährdet betrachtet: Krebs, Diabetes, Immunschwäche aufgrund einer Krankheit oder einer Therapie, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheit, chronische Atemwegserkrankung.

7. Geben Sie der betagten oder der gefährdeten Personen Ratschläge, wenn sie Ihnen mitteilt, dass sich ihr Gesundheitszustand verschlechtert.

✔ Wenn die Person Ihnen sagt, dass sie Atembeschwerden, Husten oder Fieber hat, lassen Sie sie **die COVID-19-Hotline «Gesundheit»** des Kantons Freiburg anrufen oder rufen Sie rasch dort an; die Nummer lautet: **084 026 1700**.

✔ Wenn die Person Ihnen sagt, dass sie Rat von Gesundheitsfachleuten benötigt, z.B. zur Handhabung von Medikamenten oder anderen Gesundheitsbelangen, die nichts mit COVID-19 zu tun haben, kontaktieren Sie die Hilfe und Pflege zu Hause (wenn es sich um eine Kundin oder einen Kunden handelt) oder den behandelnden Arzt.

## Wie schütze ich mich und andere?

Die folgenden Massnahmen und Informationen gelten für die gesamte Bevölkerung.

Sie müssen sie während Ihrer Freiwilligenarbeit aufmerksam beachten.

COVID-19 wird grundsätzlich folgendermassen übertragen:

- ✔ **In engem und längerem Kontakt:** wenn Sie sich länger als 15 Minuten in weniger als 2 Metern Abstand im Umfeld einer infizierten Person aufhalten.
- ✔ **Durch Tröpfchen:** Wenn eine kranke Person hustet oder niest, können die Viren direkt in die Schleimhäute der Nase, des Mundes oder der Augen anderer Menschen gelangen.
- ✔ **Über die Hände:** Beim Husten oder Niesen werden möglicherweise ansteckende Tröpfchen ausgestossen, die sich auf Ihren Händen befinden können. Sie können bei Berührung den Mund, die Nase oder die Augen erreichen.

# Wie schützen Sie sich selbst und andere?

1. **Geben Sie sich nicht** die Hand und küssen Sie sich nicht.
2. **Halten Sie einen Abstand** von mindestens 2 Metern ein.
3. **Machen Sie Personen**, welche diese vergessen, **auf die Regeln 1 und 2 aufmerksam**.
4. **Waschen/Desinfizieren** Sie Ihre Hände sorgfältig.
5. **Berühren Sie Ihre Nase**, Ihren Mund und Ihre Augen nicht.
6. **Bleiben Sie zu Hause**, wenn Sie sich auch nur ein bisschen unwohl fühlen und wenn Sie Symptome (Atembeschwerden, Husten und Fieber), die von COVID-19 herrühren könnten, haben.

Für alle Fragen im Zusammenhang mit der neuen Situation, die durch die COVID-19-Pandemie entstanden ist, stehen Ihnen spezialisierte kantonale Hotlines zur Verfügung:



## Hotline «Alltag und psychologische Unterstützung».

Tel : 026 552 6000

Täglich, von 8.00 bis 18.00 Uhr



## Hotline « Gesundheit »

Tel : 084 026 1700

Täglich von 8 bis 23 Uhr



Liebe Freiwillige, wir danken Ihnen für Ihren **wertvollen Einsatz!**