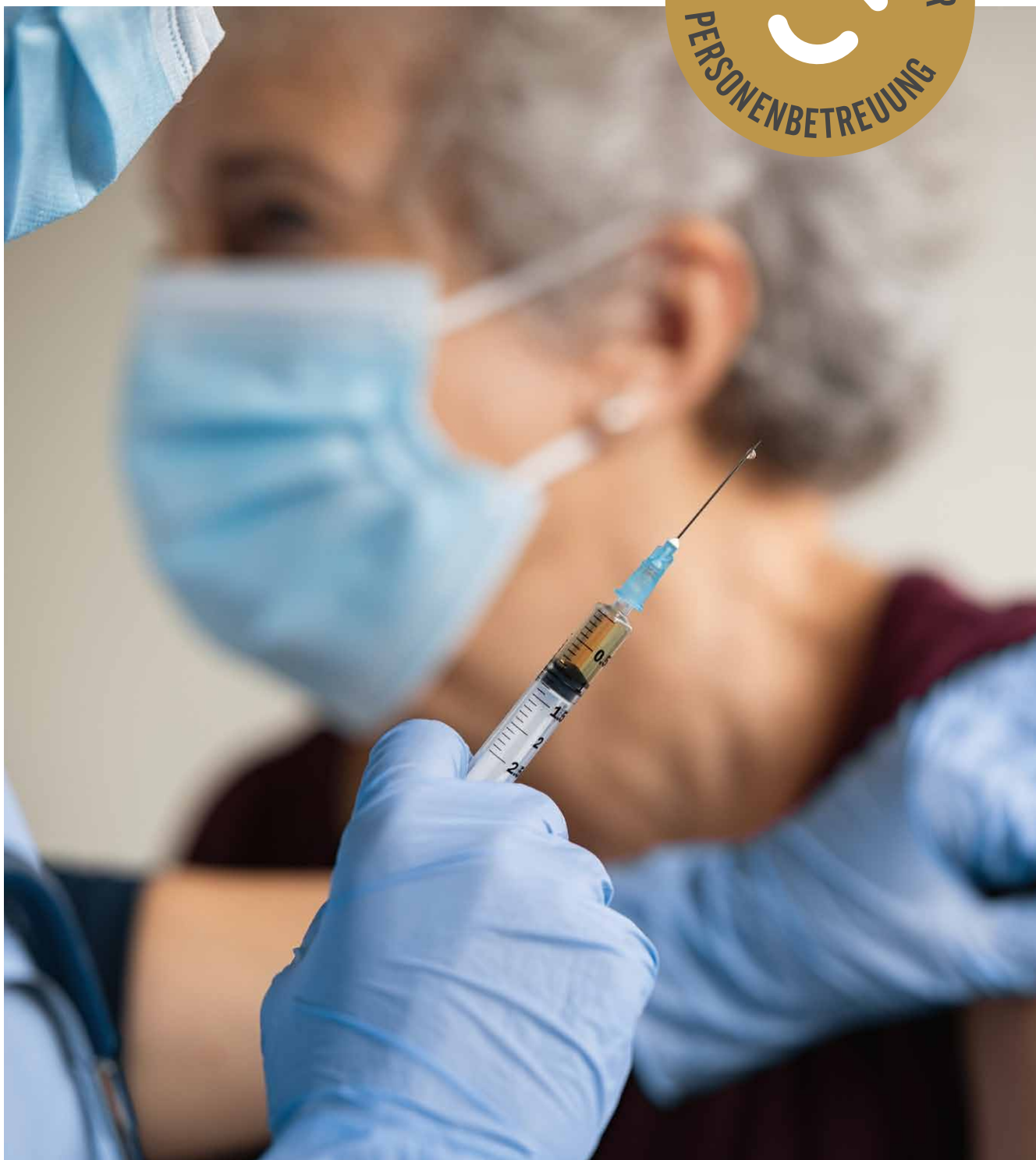


DAHEIM BETREUT



COVID-19: mit Impfung sich selbst und andere schützen. Alle Infos zur Schutzimpfung! / **Covid-19:** защитете себе си и другите с ваксинация. Цялата информация за ваксинацията!

COVID-19: protejați-vă pe dvs. și pe ceilalți cu un vaccin. Toate informațiile despre vaccinare! / **COVID-19:** Chráňte seba aj iných očkovaním. Všetky informácie o očkovaní!

*Zuhause ist's
am schönsten.*
www.daheimbetreut.at

Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Председатели на професионалните групи / Председатели на професионалните групи
Preşedinte grupuri profesionale / Preşedintii grupuri profesionale
Vedúce/vedúci odborných sekcií



Burgenland
Fachgruppenobmann
Ing. Mag. Harald Zumpf



Kärnten
Fachgruppenobfrau
Irene Mitterbacher



Niederösterreich
Fachgruppenobmann
Robert Pozdena



Oberösterreich
Fachgruppenobfrau
Mag. Dr. Viktoria Tischler



Salzburg
Fachgruppenobmann
DI Günter Schwiefert



Steiermark
Fachgruppenobmann
Andreas Herz, MSc



Tirol
Fachgruppenobmann
Bernhard Moritz, MSc



Vorarlberg
Fachgruppenobfrau
KommR Susanne Rauch-Zehetner



Wien
Fachgruppenobmann
Mag. Harald Janisch

Impfung gibt Zuversicht



Es war eine extrem schwierige Zeit, die wir alle durchmachen mussten: Betreuende wie Betreute. Seit über einem Jahr halten uns das Corona-Virus und die COVID-19-Pandemie in Atem. Die vielen Tausend in Österreich tätigen selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer haben in dieser extrem angespannten und schwierigen Situation ihr hohes Arbeitsethos, ihre Verlässlichkeit und ihre enorme Bedeutung für das System der Pflege und Betreuung in Österreich eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Dafür gilt ihnen der Dank Tausender Betreuter und ihrer Angehörigen.

Noch ist die Pandemie nicht besiegt, noch ist die Gefahr für Gesundheit und Leben nicht gebannt. Es gilt weiterhin alle Vorsichtsmaßnahmen und Regeln penibel zu befolgen. Denn Virusmutationen, die noch ansteckender sind, greifen um sich. Aber es gibt Anlass zur Zuversicht: Mehrere Impfstoffe wurden bereits zugelassen, Impfkampagnen sind im Gang. Informieren Sie sich auf den folgenden Seiten über die kostenlose Corona-Schutzimpfung in Österreich. Diese Impfung ist der wichtigste Beitrag zu einer Rückkehr zu einem normalen Leben. Schützen Sie sich und andere!



ВАКСИНАЦИЯТА ДАВА УВЕРЕНОСТ
Беше изключително трудно време, през което трябваше да преминем всички: асистенти, както и пациенти. Коронавирусът и пандемията от COVID-19 ни държат в напрежение повече от година. В тази изключително напрегната и трудна ситуация хилядите независими лични помощници, работещи в Австрия, демонстрираха впечатляващо своята работна етика, надеждност и огромното си значение за системата за грижи в Австрия. Хиляди помощници

и техните семейства заслужават благодарност за това.

Пандемията все още не е победена, заплахата за здравето и живота все още не е предотвратена. Всички предпазни мерки и правила все още трябва да бъдат спазвани стриктно. Защото вирусните мутации, които са още по-заразни, се разпространяват. Но има причина да бъдем уверени: няколко ваксини вече са одобрени и текат кампании за вакцинация. Информирайте се относно безплатната вакцинация срещу коронавируса в Австрия на следващите страници. Тази вакцинация е най-важният принос за връщане към нормалния живот. Защитете себе си и други!



VACCINAREA ÎNSEAMNĂ ÎNCREDERE
A fost un moment extrem de dificil prin care a trebuit să trecem cu toții: asistenți de îngrijire personală, cât și persoane îngrijite. Coronavirusul și pandemia COVID-19 ne țin în suspans de peste un an. În această situație extrem de tensionată și dificilă, numeroasele mii de asistenți de îngrijire personală independenți care lucrează în Austria și-au demonstrat impresionant înalta etică profesională, seriozitatea și importanța enormă pentru sistemul de îngrijire din Austria. Mii de persoane îngrijite și familiile acestora ar dori să le mulțumească pentru acest lucru.

Pandemia nu a fost încă învinsă, iar amenințarea pentru sănătate și viață este încă prezentă. Toate măsurile de precauție și reglementările trebuie respectate în continuare în mod meticolos. Deoarece mutațiile virale, care sunt și mai contagioase, se răspândesc. Există însă motive pentru a fi încrezători: mai multe vaccini au fost deja aprobate și campaniile

de vaccinare sunt în desfășurare. Aflați mai multe despre vaccinarea gratuită în Austria împotriva coronavirusului, în paginile următoare. Această vaccinare este cea mai importantă contribuție la revenirea la viața normală. Protejați-vă pe dvs. și pe ceilalți!



OČKOVANIE DÁVA NÁDEJ
Bolo to nesmierne ťažké obdobie, ktorým sme si všetci museli prejsť: opatrované osoby aj opatrovatelia. Koronavírus a pandémie COVID-19 nás držia v šachu už viac ako rok. V tejto mimoriadne nápanej a zložitej situácii tisíce nezávislých opatrovateľov a opatrovateliek pracujúcich v Rakúsku pôsobivo preukázalo svoju vysokú pracovnú morálku, spoľahlivosť a obrovský význam pre systém osobnej starostlivosti v Rakúsku. Za to im ďakujú tisíce opatrovaných osôb a ich rodinní príslušníci.

Nad pandémieou sme ešte nezvítazili a nebezpečenstvo pre zdravie a život ešte nie je zažehnané. Všetky preventívne opatrenia a pravidlá sa musia naďalej dôsledne dodržiavať. Pretože sa šíria vírusové mutácie, ktoré sú ešte nákazlivejšie. Existuje však dôvod na nádej: Už bolo schválených niekoľko vakcín, prebiehajú očkovacie kampane. Viac informácií o bezplatnom očkovaní proti koronavírusu v Rakúsku sa dozviete na nasledujúcich stránkach. Toto očkovanie je najdôležitejším príspevkom pre návrat do normálneho života. Chráňte seba a ostatných!

Mag. Dr. Viktoria Tischler
Fachgruppenobfrau
Preşedinte grupului profesional
Predsedníčka odbornej skupiny

Online-Infos zu Corona & Co

Fast täglich neue Entwicklungen, Informationen, Regeln, Vorschriften:
Die Corona-Krise stellt uns vor enorme Herausforderungen – rasche
und kompetente Information ist gefragt.



1. Homepage www.daheimbetreut.at

Auf der Homepage des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“ bekommen Sie jeweils aktuell die wichtigsten Informationen zu Covid-19 und zur aktuellen Situation, speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse und die Situation von Personenbetreuungskräften in der 24-Stunden-Betreuung – und das in 12 Sprachen.

Abseits von Corona und seinen Folgen finden Sie auf www.daheimbetreut.at auch weitere wichtige Informationen, Downloads von Musterverträgen und Formularen sowie eines Notfallplans und eine Liste aller in Österreich gewerbeberechtigten Agenturen.

2. Informationen zur **Corona-Impfung** und die **Links zur Anmeldung** in den Bundesländern finden Sie auf der Homepage der Initiative „Österreich impft“: www.österreich-impft.at

3. Einen Überblick über alle wichtigen Informationen und Maßnahmen zum Corona-Virus und zur Corona-Pandemie bietet die Homepage von Gesundheit.gv.at, dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs: www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus

4. Wichtige Informationen in 17 Sprachen zu Corona mit weiterführenden Links und Hotline erhalten Sie auf: www.integrationsfonds.at/coronainfo

5. Online-Ratgeber <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>
Ebenfalls in 12 Sprachen gibt der WKO-Online-Ratgeber Auskunft zu Gründung, Standort- und Wechsel der Betriebs-

stätte, Sozialversicherung sowie zahlreichen weiteren Fragen.

6. Wichtige Informationen und Links finden Sie auch auf der Homepage des Fachverbands „Personenberatung und Personenbetreuung“:
<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>



ОНЛАЙН ИНФОРМАЦИЯ ЗА КОРОНАВИРУСА И ВСИЧКО ОКОЛО НЕГО

Почти всекидневно нови развития, информация, правила, разпоредби: кризата с коронавируса ни изправя пред огромни предизвикателства – необходима е бърза и компетентна информация.

1. Начална страница www.daheimbetreut.at

На началната страница на професионалната асоциация „Лични консултации и лични грижи“ ще намерите най-важната информация за COVID-19 и за текущата ситуация, специално съобразена с нуждите и положението на личните помощници, полагащи 24-часови грижи – при това на 12 езика.

Освен за коронавируса и последиците от него, на www.daheimbetreut.at ще намерите и допълнителна важна информация, образци на договори и формуляри за изтегляне, както и план за спешни случаи и списък

на всички агенции, лицензирани в Австрия.

2. Информация за **ваксинацията срещу коронавируса и връзки за регистрация** във федералните провинции можете да намерите на началната страница на инициативата „Австрия ваксинара“: www.österreich-impft.at

3. Началната страница на Gesundheit.gv.at, австрийският обществен здравен портал, предоставя преглед на всички важни информации и мерки, свързани с коронавируса и корона пандемия: www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus

4. Можете да намерите важна информация за коронавируса на 17 езика с пренасочващи връзки и гореща линия на: www.integrationsfonds.at/coronainfo

5. Онлайн съветник <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>
Онлайн съветникът на Търговската камара също предоставя информация за създаването на компании, промяната в седалището или работните помещения на бизнеса, социалното осигуряване, както и по много други въпроси, на 12 езика.

6. На началната страница на професионалната асоциация „лични консултации и лични грижи“ също ще намерите важна информация и връзки: <https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>



INFORMAȚII ONLINE DESPRE CORONAVIRUS ȘI PROBLEME ASOCIATE

Noi evoluții, informații, reguli și reglementări aproape în fiecare zi: criza declanșată de coronavirus reprezintă provocări enorme pentru noi și sunt necesare informații rapide și competente.

1. Pagina principală www.daheimbetreut.at

Pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală” puteți găsi cele mai importante informații despre Covid-19 și situația actuală, adaptate special nevoilor și situației personalului de îngrijire personală în îngrijirea permanentă – în 12 limbi.

În afară de coronavirus și consecințele sale, veți găsi de asemenea informații suplimentare, modele de contracte și formulare ce pot fi descărcate, precum și un plan de urgență și o listă a tuturor agențiilor cu autorizație de funcționare în Austria, pe www.daheimbetreut.at

2. Informații despre **vaccinarea împotriva coronavirusului și linkuri de înregistrare** în statele federale puteți găsi pe pagina principală a inițiativei „Austria se vaccinează”:
www.österreich-impft.at

3. Pagina principală a Gesundheit.gv.at, portalul de sănătate publică din Austria, oferă o prezentare generală a tuturor informațiilor și măsurilor importante referitoare la coronavirus și la pandemie: www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus

4. Puteți găsi informații importante în 17 limbi despre coronavirus, cu linkuri suplimentare și o linie telefonică la: www.integrationsfonds.at/coronainfo

5. Ghid online <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>
Ghidul online al Camerei de Comerț din Austria oferă de asemenea informații despre înființarea unei companii, schimbarea locației și a sediilor comerciale, asigurările sociale și numeroase alte întrebări, în 12 limbi.

6. De asemenea, veți găsi informații și linkuri importante pe pagina principală a asociației profesionale „Consiliere și îngrijire personală”:
<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>



ONLINE INFORMÁCIE O KORONAVÍRUSE

Takmer denne nový vývoj, informácie, pravidlá, predpisy: Koronakríza nás stavia pred obrovské výzvy – vyžadujú sa rýchle a kompetentné informácie.

1. Domovská stránka www.daheimbetreut.at

Na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ nájdete najdôležitejšie informácie o ochorení Covid-19 a aktuálnej situácii, špeciálne prispôbené potrebám a situácii personálu osobnej starostlivosti v 24-hodinovej

starostlivosti – v 12 jazykoch.

Odhliadnuc od koronakrízy a jej dôsledkov nájdete na stránke www.daheimbetreut.at aj ďalšie dôležité informácie, vzorové zmluvy a formuláre na stiahnutie, ako aj núdzový plán a zoznam všetkých agentúr oprávnených vykonávať činnosť v Rakúsku.

2. Informácie o **očkovaní proti koronavírusu a odkazy na prihlásenie** v spolkových krajinách nájdete na domovskej stránke iniciatívy „Rakúsko očkuje“: www.österreich-impft.at

3. Prehľad všetkých dôležitých informácií a opatrení týkajúcich sa koronavírusu a pandémie ponúka domovská stránka Gesundheits.gv.at, rakúskeho portálu verejného zdravia: www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus

4. Dôležité informácie o koronavíruse v 17 jazykoch s ďalšími odkazmi a horúcou linkou nájdete na stránke: www.integrationsfonds.at/coronainfo

5. Online-poradca <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>
Online poradca WKO tiež poskytuje informácie v 12 jazykoch o založení spoločnosti, zmene sídla a prevádzky, sociálnom poistení a odpovede na mnohé ďalšie otázky.

6. Dôležité informácie a odkazy nájdete aj na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“:
<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>

Impfen schützt

Hier die wichtigsten Infos zur Corona-Schutzimpfung im Überblick.



Höchstes Risiko für Ältere

Seit Anfang 2020 hält ein Virus die Welt in Atem: das Corona-Virus (SARS-CoV-2). Weit über 100 Millionen Menschen erkrankten bisher weltweit an der vom Corona-Virus ausgelösten Krankheit COVID-19, Millionen von ihnen starben.

Es betrifft alle. Und es kann jeden treffen. Vor allem ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen tragen jedoch ein besonders hohes Risiko, von schweren, im schlimmsten Falle tödlichen Krankheitsverläufen betroffen zu sein.

Mit Impfung zurück zur Normalität

Expertinnen und Experten sind sich einig: Die einzige Möglichkeit, das Virus wirklich in den Griff zu bekommen und aus der Pandemie wieder in ein normales Leben zurückzukehren, ist die Impfung.

Impfen schützt uns und andere!

Ende 2020 wurden die ersten Österreicherinnen und Österreicher – vor allem Menschen in Pflegeheimen, die im ersten Jahr der Pandemie besonders stark betroffen waren – geimpft. Mittlerweile ist die Impfkampagne in vollem Gang. Zahlreiche besonders gefährdete oder in sensiblen Bereichen wie Pflege oder Gesundheitsversorgung tätige Österreicherinnen und Österreicher haben bereits eine der bisher zugelassenen Impfungen erhalten. Viele weitere haben sich für eine Impfung angemeldet bzw. vormerken lassen. Bis Ende 2021 sollen alle Menschen, die es wünschen, die Möglichkeit bekommen, sich kostenlos impfen zu lassen. Die Zahl derer, die jeweils geimpft werden können, hängt von den nach Österreich gelieferten Impfstoff-Mengen ab.

Die zugelassenen Impfungen schützen mit einer sehr hohen Wirksamkeit davor, an COVID-19 zu erkranken, bzw. verhindern jedenfalls schwere Verläufe. Wahrscheinlich ist auch, dass die Impfstoffe eine Übertragung des Virus unterbinden. Die Impfung schützt also uns und andere.

Achtung: COVID-19 betrifft alle Altersgruppen. Schwere Verläufe können – zwar seltener, aber doch – auch bei jungen Menschen auftreten. Und auch symptomlose und mildere Verläufe können gravierende Langzeitfolgen, etwa Schädigungen wichtiger Organe nach sich ziehen.

IMPFGUNG FÜR SELBSTSTÄNDIGE PERSONENBETREUERINNEN GEREGLT:

Selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer (24-Stunden-Betreuung) genießen nun neben anderen Bevölkerungsgruppen mit erhöhtem Risiko oder Systemrelevanz **Priorität bei der Inanspruchnahme** einer Corona-Schutzimpfung, abhängig von der Verfügbarkeit von Impfstoffen. Die Impfung ist für in Österreich Krankenversicherte kostenlos!

Wie kann ich mich für eine Covid-Schutzimpfung anmelden? Alle Informationen und die Links zur Voranmeldung in den Bundesländern finden Sie auf: www.österreich-impft.at

Weitere wichtige Infos zu Covid-19: www.daheimbetreut.at

Impfung nach Plan

Die Impfung ist freiwillig und kostenlos. Geimpft wird in Österreich nach einem vorab festgelegten Plan, der je nach aktueller Impfstoff-Verfügbarkeit adaptiert wird.

In Phase 1 (bereits im Gang bzw. abgeschlossen) werden Bewohnerinnen und Bewohner sowie Personal in Alten- und Pflegeheimen, im Gesundheitsbereich Tätige und erste Hochrisikogruppen geimpft. **In Phase 2** folgen ältere Menschen, **darunter auch zu Hause Betreute (sowie deren Betreuerinnen und Betreuer)**, Personen mit Vorerkrankung sowie Menschen, die in der kritischen und systemrelevanten Infrastruktur tätig sind. Diese Phase ist im Gang und wird je nach der Verfügbarkeit von Impfstoffen fortgeführt. **In Phase 3** (vorgesehen ab dem 2. Quartal 2021) können sich alle weiteren impfen lassen, die es wünschen.

Wirkung, Sicherheit und Nebenwirkungen

Bei den zurzeit zugelassenen Impfstoffen müssen zwei Impfdosen innerhalb weniger Wochen verabreicht werden. Die in Österreich zugelassenen Impfstoffe wurden umfassend nach den für die Zulassung von Impfstoffen geltenden strengen EU-Kriterien geprüft.

Wie bei jeder Schutzimpfung kann es auch nach der Verabreichung der Covid-19-Schutzimpfung vereinzelt zu körperlichen Reaktionen kommen, deren Symptome in der Regel jedoch rasch abklingen und unproblematisch sind. So treten an der Impfstelle etwa häufig Rötungen, Schwellungen und Schmerzen auf. Es kann auch zu Müdigkeit, Kopf-, Muskel oder Gelenkschmerzen, Lymphknotenschwellungen, Übelkeit,

Frösteln und Fieber kommen. Sicherheit und Wirksamkeit der Impfung werden durch diese Reaktionen jedoch nicht beeinträchtigt.

Falsch sind Darstellungen, die zugelassenen Corona-Schutzimpfungen könnten das Erbgut von Menschen verändern. Corona-Impfstoffe verändern menschliches Erbgut erwiesenermaßen nicht und haben auch keine Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit.



ВАКСИНАЦИЈАТА ПРЕДПАЗВА

Ето преглед на най-важната информация за вакцинацията срещу коронавируса.

Най-висок риск за възрастните хора

От началото на 2020 г. един вирус държи света в напрежение: коронавируса (SARS-CoV-2). Над 100 милиона души по света са се разболели досега от болестта COVID-19, причинена от коронавируса, милиони от тях починаха.

Това засяга всички ни. И може да сполети всекиго. Преди всичко възрастните хора и хората с предишни заболявания обаче са изложени на особено висок риск да бъдат засегнати от сериозни, в най-лошия случай фатални, протичания на болестта.

Връщане към нормалността с вакцинация

Експертите са единодушни: единственият начин наистина да се овладее вирусът и да се върнем към нормален живот, преодолявайки пандемията, е ваксинирането.

Ваксинацията защитава нас и другите!

В края на 2020 г. първите австрийци – особено хората в старчески домове, които бяха особено силно засегнати през първата година от пандемията – бяха ваксинирани. Кампанията за вакцинация сега е в разгара си. Много австрийци, които са особено застрашени или работят в чувствителни области, като например в личните или здравни грижи,

вече са получили една от предварително одобрените ваксини. Много повече са се регистрирали или заявили желание за вакцинация. До края на 2021 г. всеки, който желае, трябва да получи възможност да бъде ваксиниран¹ безплатно. Броят на хората, които съответно могат да бъдат ваксинирани, зависи от количеството ваксини, доставено в Австрия.

Одобрените ваксини предпазват от заразяване с COVID-19 с много висока степен на ефективност или поне предотвратяват тежко протичане на болестта. Също така е вероятно ваксините да пресекат предаването на вируса. Така вакцинацията защитава нас и другите.

Внимание: COVID-19 засяга всички възрастови групи. Тежко протичане на болестта може – макар и по-рядко, но все пак – да се появи и при млади хора. А безсимптомни и по-леки протичания на заболяването могат да доведат до сериозни дългосрочни последици, като увреждане на важни органи

РЕГЛАМЕНТИРАНА ВАКСИНАЦИЯ ЗА САМОСТОЯТЕЛНИ БОЛНОГЛЕДАЧИ:

Самостоятелни болногледачи (24-часова грижа) сега имат, заедно с други групи от населението с повишен риск или системно съответствие, **приоритет в заявяването на вакцинация срещу коронавируса**, в зависимост от наличността на ваксини. Ваксинацията е безплатна за здравноосигурените в Австрия!

Как мога да се регистрирам за ваксина срещу Covid? Цялата информация и връзките за предварителна регистрация във федералните провинции могат да бъдат намерени на: www.österreich-impft.at

Допълнителна важна информация за Covid-19 www.daheimbetreut.at

Ваксинация по план

Ваксинацията е доброволна и

безплатна. В Австрия вакцинацията се извършва по предварително определен план, който се адаптира в зависимост от актуалната наличност на ваксини.

Във фаза 1 (вече в процес на изпълнение или завършена) се ваксинират обитателите и персоналът в домовете за възрастни хора и старчески домове, работещите в здравния сектор и първите високорискови групи. **Във фаза 2** следват възрастни хора, **включително онези, за които се полагат грижи у дома (и техните лични помощници)**, лица с предишни заболявания, както и хора, които работят в критичната и свързана със системата инфраструктура. Тази фаза е в процес и ще продължи въз основа на наличността на ваксини. **Във Фаза 3** (планирано от 2-ро тримесечие на 2021 г.) всеки, който желае, може да бъде ваксиниран.

Ефект, безопасност и странични ефекти

С одобрените понастоящем ваксини трябва да бъдат поставени две дози в рамките на няколко седмици. Одобрените в Австрия ваксини са тествани задълбочено в съответствие със строгите критерии на ЕС, които се прилагат за одобрението на ваксини.

Както при всяка вакцинация, отделни физически реакции могат да възникнат след поставянето на ваксината срещу Covid-19, чиито симптоми обаче обикновено отшумяват бързо и са безпроблемни. Например на мястото на поставяне на ваксината често се появяват зачервяване, подуване и болка. Могат да настъпят и умора, главоболие, болки в мускулите или ставите, подуване на лимфните възли, гадене, студени вълни и треска. Тези реакции обаче не влияят на безопасността и ефективността на вакцинацията.

Твърденията, че одобрените ваксини срещу коронавируса могат да променят генома на хората, са погрешни. Доказано е, че ваксините срещу коронавируса не променят човешкия геном и нямат ефект върху потенциалността.



VACCINAREA PROTEJEAZĂ

Iată o prezentare generală a celor mai importante informații despre vaccinarea împotriva coronavirusului.

Cel mai mare risc pentru persoanele în vârstă

Un virus ține lumea în suspans de la începutul anului 2020: coronavirusul (SARS-CoV-2). Peste 100 de milioane de oameni din întreaga lume au contractat COVID-19, boală cauzată de coronavirus, și milioane dintre ei au murit.

Aceasta afectează pe toată lumea. Și se poate întâmpla oricui. În special persoanele în vârstă și persoanele cu boli anterioare prezintă un risc deosebit de mare de a fi afectate de un curs sever al bolii, în cel mai rău caz fatal.

Ne întoarcem la normal prin vaccinare

Experții sunt de acord: singura modalitate de a controla cu adevărat virusul și de a reveni la o viață normală, fără pandemie, este vaccinarea.

Vaccinarea ne protejează pe noi și pe ceilalți!

La sfârșitul anului 2020, primii austrieci au fost vaccinați - în special persoane din căminele pentru vârstnici care au fost deosebit de grav afectate în primul an al pandemiei. Campania de vaccinare este acum în plină desfășurare. Numeroși austrieci care desfășoară activități deosebit de periclitare de pandemie sau sensibile, cum ar fi asistența medicală sau îngrijirea medicală, au primit deja unul dintre vaccinurile aprobate la momentul de față. Mulți alții s-au înregistrat sau și-au făcut programări pentru vaccinare. Până la sfârșitul anului 2021, toți cei care doresc ar trebui să aibă posibilitatea de a primi gratuit vaccinul. Numărul persoanelor care pot fi vaccinate depinde de cantitatea de vaccin livrată în Austria.

Vaccinurile aprobate protejează împotriva îmbolnăvirii cu COVID-19 în mod foarte eficient sau cel puțin previn cursurile severe ale bolii. De asemenea, este probabil ca vaccinurile să oprească transmiterea virusului. Deci vaccinarea ne protejează pe noi și pe ceilalți.

Atenție: COVID-19 afectează toate grupele de vârstă. Cursurile severe ale bolii pot apărea - deși mai rar - chiar și la tineri. Dar și cursurile fără simptome și mai ușoare pot avea consecințe grave pe termen lung, cum ar fi afectarea organelor interne majore.

VACCINAREA REGLEMENTATĂ PENTRU ASISTENȚII INDEPENDENȚI DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ:

Asistenții independenți de îngrijire personală (din îngrijirea permanentă) se bucură acum, alături de alte grupuri de populație cu risc crescut sau relevanță sistemică, **de prioritate în cadrul** vaccinării împotriva coronavirusului, în funcție de disponibilitatea vaccinurilor. Vaccinarea este gratuită pentru cei cu asigurări de sănătate în Austria!

Cum mă pot înregistra pentru vaccinul Covid? Toate informațiile și linkurile pentru preînregistrare în statele federale pot fi găsite la: www.osterreich-impft.at

Alte informații importante despre Covid-19: www.daheimbetreut.at

Vaccinarea planificată

Vaccinarea este voluntară și gratuită.

În Austria, vaccinarea are loc conform unui plan prestabilit, care este adaptat în funcție de disponibilitatea actuală a vaccinurilor.

În faza 1 (deja în desfășurare sau finalizată) sunt vaccinați rezidenții și personalul din căminele pentru vârstnici, cei care lucrează în sectorul sănătății și primele grupe cu risc ridicat. **În faza 2** urmează persoanele în vârstă, **inclusiv persoanele îngrijite acasă (și asistenții acestora de îngrijire personală)**, persoanele cu boli anterioare și persoanele care lucrează în infrastructura critică și sistemică. Această fază este în desfășurare și va continua în funcție de disponibilitatea vaccinurilor. **În faza 3** (planificată din al doilea trimestru al anului 2021) se poate vaccina oricine dorește.

Efect, siguranță și efecte secundare

Cu vaccinurile aprobate în prezent, trebuie administrate două doze la un interval de câteva săptămâni. Vaccinurile aprobate în Austria au fost testate extensiv în conformitate cu criteriile stricte ale UE aplicabile aprobării vaccinurilor.

La fel ca în cazul oricărui vaccin, pot apărea reacții fizice ocazional după administrarea vaccinului Covid-19, ale căror simptome, totuși, se ameliorează rapid și fără să prezinte probleme. De

exemplu, apar adesea la locul vaccinării roșeață, durere, zona putându-se și umfla. De asemenea, pot apărea oboseala, cefaleea, dureri musculare sau articulare, umflarea ganglionilor limfatici, greață, frisoane și febră. Cu toate acestea, aceste reacții nu afectează siguranța și eficacitatea vaccinului.

Noțiunea că vaccinurile aprobate împotriva coronavirusului ar putea schimba genomul celor vaccinați este falsă. S-a dovedit că vaccinurile împotriva coronavirusului nu modifică genomul uman și nu au efecte asupra fertilității.



OČKOVANIE CHRÁNĪ

Tu je prehľad najdôležitejších informácií o očkovaní proti koronavírusu.

Najvyššie riziko pre starších ľudí

Od začiatku roku 2020 nás drží v šachu vírus: koronavírus (SARS-CoV-2). Doposiaľ ochorelo na celom svete viac ako 100 miliónov ľudí na COVID-19, ochorenie spôsobené koronavírusom, milióny z nich zomreli.

Týka sa to všetkých. A zasiahnuť to môže každého. Najmä starším ľuďom a osobám s predchádzajúcimi chorobami hrozí vysoké riziko, že ochorenie bude mať vážny priebeh a v najhoršom prípade spôsobí smrť.

Vďaka očkovaní späť do normálu

Odborníci sa zhodujú: Jediný spôsob, ako vírus skutočne dostať pod kontrolu a vrátiť sa z pandémie do normálneho života, je očkovanie.

Očkovanie chráni nás i ostatných!

Na konci roka 2020 boli zaočkovaní prví Rakúšania - najmä ľudia v domovoch sociálnych služieb, ktorí boli obzvlášť ťažko postihnutí v prvom roku pandémie. Očkovacia kampaň je medzičasom v plnom prúde. Mnoho Rakúšanov, ktorí sú obzvlášť ohrození alebo pracujú v citlivých oblastiach, ako sú ošetrovatelstvo alebo zdravotná starostlivosť, už dostalo jednu z doteraz schválených vakcín. Mnohí ďalší sa prihlásili alebo predbežne zaregistrovali na očkovanie. Do konca roka 2021 by mal mať každý, kto si to želá, možnosť dať sa zadarmo



zaočkovať. Počet tých, ktorí sa teraz môžu zaočkovať, závisí od množstva vakcín dodaných do Rakúska.

Schválené vakcíny chránia pred ochorením na COVID-19 s veľmi vysokou účinnosťou alebo aspoň zabraňujú závažným priebehom. Je tiež pravdepodobné, že vakcíny zastavia prenos vírusu. Takže očkovanie chráni nás aj ostatných.

Pozor: COVID-19 sa týka všetkých vekových skupín. Závažný priebeh sa môže vyskytnúť aj u mladých ľudí - aj keď zriedkavejšie. A aj bezpríznakový a miernejší priebeh ochorenia môže mať vážne dlhodobé následky, napríklad poškodenie dôležitých orgánov.

OČKOVANIE REGULOVANÉ PRE NEZÁVISLÝCH OPATROVATEĽOV A NEZÁVISLÉ OPATROVATEĽKY:

Nezávislí opatrovatelia a nezávislé opatrovatelky (24-hodinová starostlivosť) si teraz užívajú spolu s ostatnými skupinami obyvateľstva so zvýšeným rizikom alebo systémovým významom **prioritu pri využití** očkovania ako ochrany proti koronavírusu, v závislosti od dostupnosti vakcín. Pre osoby zdravotne poistené v Rakúsku je očkovanie bezplatné!

Ako sa môžem prihlásiť na očkovanie proti Covid? Všetky informácie a odkazy na predbežnú registráciu v spolkových krajinách nájdete na stránke: www.osterreich-impft.at

Ďalšie dôležité informácie o Covid-19: www.daheimbetreut.at

Očkovanie podľa plánu

Očkovanie je dobrovoľné a bezplatné. V Rakúsku očkovanie prebieha podľa

vopred stanoveného plánu, ktorý sa upravuje v závislosti od aktuálnej dostupnosti vakcín.

Vo fáze 1 (už prebiehajúcej alebo ukončenej) sa očkujú obyvatelia a zamestnanci v domovoch dôchodcov a sociálnych služieb, pracujúci v zdravotníctve a prvé vysoko rizikové skupiny. **Vo fáze 2** nasledujú starší ľudia, **vrátane tých, o ktorých sa starajú doma (a ich opatrovatelia a opatrovatelky)**, osoby s predchádzajúcimi chorobami a ľudia, ktorí pracujú v kritickej a systémovo relevantnej infraštruktúre. Táto fáza prebieha a bude pokračovať na základe dostupnosti vakcín. **Vo fáze 3** (plánovanej od 2. štvrtroka 2021) sa môže dať zaočkovať ktokoľvek iný, kto si to praje.

Účinnok, bezpečnosť a vedľajšie účinky

V prípade vakcín, ktoré sú v súčasnosti schválené, sa musia podať dve dávky v priebehu niekoľkých týždňov. Vakcíny schválené v Rakúsku boli komplexne testované v súlade s prísnymi kritériami EÚ, ktoré sa vzťahujú na schvaľovanie vakcín.

Tak ako pri každom očkovaní, aj po podaní vakcíny proti Covid-19 sa môžu ojedinele vyskytnúť fyzické reakcie, ktorých príznaky však zvyčajne rýchlo ustúpia a sú bezproblémové. Napríklad v mieste očkovania sa často vyskytuje začervenanie, opuch a bolesť. Môžu sa vyskytnúť aj únava, bolesti hlavy, svalov alebo kĺbov, opuchy lymfatických uzlín, nevoľnosť, zimnica a horúčka. Tieto reakcie však neovplyvňujú bezpečnosť a účinnosť očkovania.

Správy, že schválené vakcíny proti koronavírusu by mohli zmeniť genóm ľudí, sú falošné. Je dokázané, že vakcíny proti koronavírusu nemenia ľudský genóm a nemajú žiadny vplyv ani na plodnosť.



Die wichtigsten Informationen über Impfstoffe

Es gibt verschiedene Impfstoff-Typen und Impfungen wirken auf unterschiedliche Weise.

Die beiden ersten in der EU zugelassenen Impfstoffe von Pfizer/Biontech und Moderna sind sogenannte „mRNA-Impfstoffe“, beim dritten zugelassenen Vakzin (Impfstoff) von Astrazeneca handelt es sich um einen „Vektorimpfstoff“. Es gibt aber auch „Lebendimpfstoffe“ und „Totimpfstoffe“. Die Unterschiede kurz erklärt.

Impfstoffe haben den Zweck, Menschen vor einer (übertragbaren) Krankheit mittels einer vorbeugenden (aktiven) Impfung durch eine spezifische Aktivierung des Immunsystems zu schützen. Dabei werden körpereigene Schutzstoffe aktiviert, die den Krankheitserreger (das Virus) bekämpfen. Der erste Impfstoff wurde übrigens 1796 hergestellt und gegen die Pocken eingesetzt. Die Krankheit gilt heute als ausgerottet.

mRNA-Impfstoffe sind eine Impfstoff-Technologie, die zuerst für die Krebstherapie entwickelt wurde. Dabei werden über „präparierte“ RNA (= Ribonukleinsäure) Baupläne für Proteine in den Körper eingeschleust, die eine Immunantwort des Körpers gegen die eindringenden Krankheitserreger auslösen. Für mRNA-Impfstoffe werden also keine lebenden oder abgetöteten Viren verwendet. Eine Veränderung des Erbgutes kann durch diesen Impfstoff nicht ausgelöst werden.

Bei **Vektorimpfstoffen** gelangen die Baupläne für das Antigen über für den Menschen harmlose Trägerviren (Vektoren) in den menschlichen Körper und

lösen dort die Produktion spezifischer Antikörper bzw. Abwehrzellen aus, die den Krankheitserreger bekämpfen. Dieser Impfstofftyp wurde zuerst erfolgreich zur Bekämpfung von Ebola und Dengue-Fieber entwickelt.

Lebendimpfstoffe enthalten vermehrungsfähige Viren, die allerdings keine Krankheit mehr auslösen können, sondern die Immunantwort gegen den betreffenden Erreger (zum Beispiel Mumps, Masern oder Röteln) hervorrufen.

Totimpfstoffe enthalten abgetötete oder Teile abgetöteter Viren, die die gewünschte Immunisierung des Körpers hervorrufen. Sie werden zum Beispiel gegen Hepatitis A oder Influenza (Grippe) eingesetzt.

НАЙ-ВАЖНАТА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВАКСИНИТЕ

Има различни видове ваксини и вакцинациите действат по различен начин.

Първите две ваксини, одобрени в ЕС, на Pfizer/Biontech и Moderna, са така наречените „мРНК ваксини“, докато при третата одобрена вакцина от Astrazeneca става въпрос за „векторна вакцина“. Но има и „живи ваксини“ и „мъртви ваксини“. Кратко обяснение на разликите.

Целта на ваксините е да предпаз-

ват хората от (заразно) заболяване посредством превантивна (активна) вакцинация чрез специфично активиране на имунната система. Това активира собствените защитни вещества на организма, които се борят с патогена (вируса). Между другото, първата вакцина е произведена през 1796 г. и е използвана срещу едра шарка. Сега болестта се счита за унищожена.

мРНК ваксините са вакцинационна технология, която е разработена за първи път за терапия на рак. По този начин структурите за протеини се вкарват в тялото чрез „подготвена“ РНК (= рибонуклеинова киселина), която предизвиква имунен отговор в организма срещу нахлуващите патогени. За мРНК ваксини не се използват живи или мъртви вируси. Тази вакцина не може да предизвика промяна в генома.

При **векторните ваксини** структурите за антигена попадат в човешкото тяло чрез вируси носители (вектори), които са безвредни за хората и предизвикват производството на специфични антитела или защитни клетки, които се борят с патогена. Този тип вакцина е разработена за първи път успешно за борба с ебола и треска от денга.

Живите ваксини съдържат вируси, които могат да се възпроизведат, но които вече не могат да причинят заболяване, а по-скоро да предизвикат

имунния отговор срещу въпросния патоген (напр. паротит, морбили или рubeола).

Мъртвите ваксини съдържат убити или части от убити вируси, които предизвикват желаната имунизация на тялото. Те се използват например срещу хепатит А или инфлуенца (грип).

CELE MAI IMPORTANTE INFORMAȚII DESPRE VACCINURI

Există diferite tipuri de vaccinuri, iar vaccinările funcționează în moduri diferite.

Primele două vaccinuri aprobate în UE, de la Pfizer/Biontech și, respectiv, Moderna, sunt așa-numitele „vaccinuri mRNA“, în timp ce al treilea vaccin aprobat, de la AstraZeneca, este un „vaccin cu vector“. Dar există și „vaccinuri vii“ și „vaccinuri moarte“. Diferențele explicite pe scurt.

Scopul vaccinurilor este de a proteja oamenii de o boală (transmisibilă) prin vaccinare preventivă (activă) prin activarea specifică a sistemului imunitar. Acest lucru activează propriile sisteme de protecție ale organismului, care luptă cu agentul patogen (virusul). De altfel, primul vaccin a fost produs în 1796 și utilizat împotriva variolei. Variola este acum considerată eradicată.

COVID-19
VACCINE

injection only

Vaccinurile ARNm reprezintă o tehnologie a vaccinurilor dezvoltată inițial pentru tratamentul împotriva cancerului. Astfel sunt introduse în organism planurile pentru proteine prin ARN „preparat“ (= acid ribonucleic), ceea ce declanșează un răspuns imun în organism împotriva agenților patogeni invadatori. Nu se utilizează virusuri vii sau ucise pentru vaccinurile cu ARNm. O modificare a materialului genetic nu poate fi declanșată de acest vaccin.

La **vaccinurile cu vector** planurile pentru antigen ajung în corpul uman prin intermediul virusurilor purtătoare (vectori) care sunt inofensive pentru oameni și declanșează producerea de anticorpi specifici sau celule de apărare care luptă cu agentul patogen. Acest tip de vaccin a fost dezvoltat cu succes pentru a combate Ebola și febra dengue.

Vaccinurile vii conțin virusuri care se pot replica, dar care nu mai pot provoca boli, ci mai degrabă declanșează răspunsul imun împotriva agentului patogen în cauză (de exemplu oreion, rujeolă sau rubeolă).

Vaccinurile moarte conțin virusuri ucise sau părți de virusuri ucise care induc imunizarea dorită a organismului. Acestea sunt utilizate, de exemplu, împotriva hepatitei A sau a gripei (gripă).

NAJDŮLEŽITEJŠIE INFORMÁCIE O VAKCÍNACH

Existujú rôzne typy vakcín a očkovanie účinkuje rôznymi spôsobmi.

Prvé dve vakcíny schválené v EÚ od spoločností Pfizer/Biontech a Moderna sú takzvané „vakcíny mRNA“, zatiaľ čo tretia schválená vakcína (vakcína) od spoločnosti Astrazeneca je „vektorová vakcína“. Existujú však aj „živé vakcíny“ a „inaktivované vakcíny“. Stručne vysvetlíme rozdiely.

Účelom vakcín je chrániť ľudí pred (prenosným) ochorením preventívnym (aktívnym) očkovaním prostredníctvom špecifickej aktivácie imunitného systému. Pritom sa aktivujú telu vlastné ochranné látky, ktoré bojujú proti patogénu (vírusu). Mimochodom, prvá vakcína bola vyrobená v roku 1796 a bola použitá proti kiahňam. Toto ochorenie sa v súčasnosti považuje za vyhubené.

mRNA vakcína je vakcínová technológia, ktorá bola najskôr vyvinutá pre liečbu rakoviny. Do tela je vnesená tzv. „messengerová“ ribonukleová kyselina (=mRNA), ktorá kóduje konkrétny proteín, typický pre daný patogén („škodcu“, napr. vírus) a spúšťa imunitnú odpoveď v tele proti prenikajúcejmu patogénu. Pri mRNA vakcínach sa nepoužívajú žiadne živé ani inaktivované vírusy. Táto vakcína nemôže vyvolať zmenu genetického materiálu.

Pri **vektorových vakcínach** sa schémy pre antigén dostávajú do ľudského tela prostredníctvom nosných vírusov (vektorov), ktoré sú pre človeka neškodné a spúšťajú produkciu špecifických protilátok alebo obranných buniek, ktoré bojujú proti patogénu. Tento typ vakcíny bol prvýkrát úspešne vyvinutý na boj proti ebola a horúčke dengue.

Živé vakcíny obsahujú vírusy, ktoré sa môžu replikovať avšak už nemôžu spôsobiť ochorenie, ale vyvolávajú imunitnú odpoveď proti príslušnému patogénu (napr. mumps, osýpky alebo rubeola).

Inaktivované vakcíny obsahujú usmrtené vírusy alebo časti usmrtených vírusov, ktoré indukujú požadovanú imunitáciu tela. Používajú sa napríklad proti hepatitíde A alebo chrípke.

Testen, testen, testen

Tests sind ein wichtiger Baustein im Kampf gegen das Corona-Virus.



Lassen Sie sich testen! Das Corona-Virus kann sich auch deshalb so stark ausbreiten, weil der Krankheitserreger häufig von Menschen weiterverbreitet wird, die selbst gar nicht wissen, dass sie den Erreger in sich tragen. Weil sie zum Beispiel keine Krankheitssymptome bemerken.

Tests helfen dabei, Menschen zu identifizieren, die das Virus in sich tragen, ohne es zu wissen. Und sie geben bei Symptomen Klarheit, ob es sich um eine Corona-Infektion handelt oder nicht.

Mittlerweile gibt es zahlreiche permanente Testgelegenheiten, in denen Tests angeboten werden. Tests können auch in Apotheken oder beim Hausarzt gemacht werden. PCS-Schnelltests können vor Ort ausgewertet werden, das Ergebnis liegt innerhalb kurzer Zeit vor. Bei einem positiven Testergebnis wird ein PCR-Test zur endgültigen Abklärung veranlasst.

Sogenannte Antigen-Schnelltests (sie funktionieren ähnlich wie ein Schwangerschaftstest) können etwa in Apotheken erworben und auch zu Hause durchgeführt werden. Sie erkennen wie auch PCR-Tests und PCR-Schnelltests eine etwaige Infektion mit einer relativ hohen Wahrscheinlichkeit.

Bei **Symptomen** (mindestens eines der vier Kriterien: Husten, Fieber, Kurzatmigkeit, plötzliches Auftreten einer Störung bzw. des Verlusts des Geschmacks- und Geruchssinns) oder Vorliegen eines **positiven Antigen-Schnelltests** bitte die Telefon-Gesundheitsnummer 1450 anrufen. Dort wird bei Verdacht auf eine Infektion ein PCR-Test zur Abklärung veranlasst.

Achtung: Die Tests zeigen immer nur den aktuellen Status, sind also eine Momentaufnahme. Bereits der nächste

Kontakt mit einer infektiösen Person oder infektiösem Material nach dem Verlassen eines Testlokals kann zu einer Infektion mit dem Corona-Virus führen.

Infos für selbstständige PersonenbetreuerInnen über Einreisebestimmungen, Quarantäne, Tests, Kostenersatz und Co: www.daheimbetreut.at



ТЕСТВАНЕ, ТЕСТВАНЕ, ТЕСТВАНЕ

Тестовете са важен компонент в борбата срещу коронавируса.

Тествайте се! Коронавирусът може да се разпространява толкова силно, също и защото патогенът често се разпространява от хора, които дори не знаят, че пренасят самия патоген. Например, защото не забелязват никакви симптоми на заболяване.

Тестовете помагат да се идентифицират хората, които носят вируса, без да го знаят. А при наличие на симптоми те дават яснота дали става въпрос за коронавирална инфекция, или не.

Сега има многобройни възможности за постоянно тестване, при които се предлагат тестове. Тестове могат да се правят и в аптеките или при личния лекар. Бързите тестове PCS могат да бъдат оценени на място и резултатът е налице за кратко време. Ако резултатът от теста е положителен, се назначава PCR тест за окончателно изясняване.

Така наречените антигенни бързи тестове (те функционират подобно на тест за бременност) например могат да бъдат закупени в аптеките и могат да се извършват и у дома. Подобно на PCR тестовите и бързите

PCR тестове, те разпознават възможна инфекция с относително висока вероятност.

При наличие на **СИМПТОМИ** (поне един от четирите критерия: кашлица, треска, задух, внезапно възникване на неразположение или загуба на вкус и обоняние) или наличие на **положителен бърз антигенен тест** се обадете на здравния телефонен номер 1450. Там, при съмнение за инфекция, се назначава PCR тест за изясняване.

Внимание: Тестовите винаги показват само моментното състояние, тоест са моментна картина. Следващият контакт със заразен човек или заразен материал след напускане на тестовото място може да доведе до инфекциране с коронавируса.

Информация за лични помощници относно правилата за влизане в държавата, карантината, тестовите, възстановяването на разходите и т.н.: www.daheimbetreut.at



TESTE, TESTE, TESTE

Testele sunt o componentă importantă în lupta împotriva coronavirusului.

Testați-vă! În plus, coronavirusul se poate răspândi atât de mult deoarece agentul patogen este adesea răspândit de către oameni care nici măcar nu știu că sunt purtători. De exemplu, pentru că nu observă niciun simptom al bolii.

Testele ajută la identificarea persoanelor care nu știu că sunt purtătoare. Și în cazul simptomelor, testarea arată dacă este sau nu o vorba de o infecție cu coronavirus.

Acum există numeroase oportunități în locuri de testare permanente. Testele se pot face și în farmacii sau la medicul de familie. Testele rapide PCS pot fi evaluate la fața locului, rezultatul fiind disponibil într-un timp scurt. Dacă rezultatul testului este pozitiv, este inițiat un test PCR pentru clarificare finală.

Așa-numitele teste rapide antigenice (funcționează în mod similar cu un test de sarcină) pot fi achiziționate în farmacii, de exemplu, și pot fi efectuate și acasă. La fel ca testele PCR și testele rapide PCR, ele recunosc o posibilă infecție cu o probabilitate relativ mare.

În cazul **aparitiei simptomelor** (cel puțin unul dintre cele patru criterii: tuse, febră, dificultăți de respirație, apariția bruscă a unei tulburări de gust sau miros sau pierderea acestora) sau în cazul prezenței **unui test antigenic rapid pozitiv** vă rugăm să sunați la numărul de asistență medicală 1450. Acolo, dacă se suspectează o infecție, se dispune un test PCR pentru clarificare.

Atenție: testele indică întotdeauna doar starea curentă, deci sunt un fel de instantaneu. Următorul contact cu o persoană infectioasă sau cu material infecțios după părăsirea locului de testare poate duce la o infecție cu coronavirus.

Informații pentru asistenții independenți de îngrijire personală cu privire la reglementările de intrare în țară, carantină, teste, rambursarea costurilor și altele: www.daheimbetreut.at



TESTOVAĀ, TESTOVAĀ, TESTOVAĀ

Testy sŭ dŏležitou sŭčasťou boja proti koronavirusu.

Dajte sa otestovať! Koronavírus sa môže tak masívne rozširovať aj preto, že patogén často šíria aj ľudia, ktorí ani nevedia, že sú nositeľmi patogénu. Napríklad aj preto, že nepostrehnú žiadne príznaky choroby.

Testy pomáhajú identifikovať ľudí, ktorí prenášajú vírus bez toho, aby o tom vedeli. A v prípade príznakov ukážu, či ide o infekciu koronavírusom alebo nie.

V súčasnosti existuje veľa príležitostí permanentného testovania, pri ktorých sa testy ponúkajú. Testy je možné vykonať aj v lekárňach alebo u všeobecného lekára. PCR-rýchlotesty je možné vyhodnotiť na mieste, výsledok je k dispozícii za krátky čas. Ak je výsledok testu pozitívny, vykoná sa pre potvrdenie výsledku aj presnejší test PCR.

Takzvané antigénové rýchlotesty (fungujú podobne ako tehotenský test) si môžete kúpiť napríklad v lekárňach a môžete si ich urobiť aj doma. Testy PCR aj rýchlotesty PCR rozpoznávajú možnú infekciu s pomerne vysokou pravdepodobnosťou.

Pri **príznakoch** (aspoň jedno zo štyroch kritérií: kašeľ, horúčka, dýchavičnosť, náhly výskyt poruchy alebo straty chuti a čuchu) alebo prítomnosti jedného **pozitívneho antigénového rýchlotestu** zavolajte na zdravotnícke číslo 1450. Ak existuje podozrenie na infekciu, postarajú sa tam o vykonanie PCR testu pre zistenie výsledku.

Pozor: Testy zobrazujú vždy iba aktuálny stav, ide teda o momentálny stav. Ďalší kontakt s infekčnou osobou alebo infekčným materiálom po opustení testovacieho miesta môže viesť k infekcii koronavírusom.

Informácie pre nezávislých opatrovateľov a nezávislé opatrovatel'ky o predpisoch pri vstupe do krajiny, karanténe, testoch, náhrade nákladov atď.: www.daheimbetreut.at





Weiterhin wichtig: Ansteckungs- risiko vermeiden!

Auch wenn immer mehr Menschen geimpft werden: Um das Corona-Virus und die Pandemie in den Griff zu bekommen und wieder zur Normalität zurückkehren zu können, ist es entscheidend, dass wir uns auch weiterhin an die eingeübten Vorsichts- und Verhaltensregeln halten.



Achtung: Verschiedene **Mutationen** des Corona-Virus, die sich meist rasch ausbreiten, erhöhen sogar noch das Infektionsrisiko, weil die Viren leichter übertragbar sind. Vorsicht und richtiges Verhalten werden also noch wichtiger.

Eine positive „Nebenwirkung“ der Vorsichtsmaßnahmen gegen das Corona-Virus: die Verbreitung des Influenza (Grippe) hat sich heuer massiv reduziert.

So schützen Sie **sich und andere** vor einer Ansteckung:

- » Mund-Nasen-Maske tragen. Eine einfache Maske schützt zwar nicht verlässlich vor Viren, reduziert aber den Ausstoß bzw. die „Reichweite“ von Viren beim Sprechen, Husten und Niesen. Sogenannte **FFP2-Masken** gewähren einen hochprozentigen aktiven Infektionsschutz und wurden daher zuletzt auch in vielen Bereichen verpflichtend vorgeschrieben.
- » Abstand zu und von anderen Personen halten, **mindestens 2 Meter**, auch im Freien.
- » Kontakte reduzieren, Menschenansammlungen meiden.
- » Niemandem die Hand geben, keine Begrüßungsküsse und Umarmungen.
- » Möglichst nichts berühren, was auch von anderen berührt wird.
- » In Papiertaschentücher oder in die Armbeuge niesen bzw. husten und sich dabei von anderen Personen wegrehen.
- » Nicht mit der Hand ins Gesicht fassen (Mund, Nase, Augen).
- » Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren. Ganz besonders immer dann, wenn wir von draußen nach Hause kommen bzw. irgendwelche Gegenstände oder Flächen berührt haben.
- » Flächen, die wir berühren und die auch von anderen berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren.
- » Räume, in denen sich auch andere Menschen aufhalten, regelmäßig und gründlich durchlüften, um das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich



zu halten. Geschlossene Räume, in denen sich auch andere aufhalten, besser meiden.

Achtung: Als Betreuungsperson haben Sie in dieser Situation eine besondere Verantwortung gegenüber der oder dem von Ihnen Betreuten. Meiden also auch Sie Situationen, in denen Sie einem höheren Ansteckungsrisiko ausgesetzt sind!



ОСВЕН ТОВА Е ВАЖНО: ИЗБЯГВАЙТЕ РИСКА ОТ ЗАРАЗЯВАНЕ!

Дори след като все повече хора се ваксинират: За да се овладеят коронавируса и пандемията и за да се върнем към нормалния начин на живот, е от решаващо значение да продължаваме да се придържаме към практикуваните правила за предпазливост и поведение.

Внимание: Различни мутации на коронавируса, които обикновено се разпространяват бързо, увеличават риска от заразяване даже още повече, тъй като вирусите се предават по-лесно. Така че предпазливостта

и правилното поведение стават още по-важни.

Положителен „страничен ефект“ от предпазните мерки срещу коронавируса: разпространението на инфлуенца (грип) е намалено значително тази година.

Как да предпазим **себе си и другите** от заразяване:

- » Носете маска на устата и носа. Една обикновена маска не предпазва надеждно от вируси, но намалява отделянето или „обхвата“ на вирусите при говорене, кашляне и кихане. Така наречените **FFP2 маски** осигуряват висок процент активна защита срещу заразяване и поради това наскоро бяха направени задължителни в много области.
- » Поддържайте дистанция от други хора, **най-малко 2 метра**, също и на открито.
- » Намалете контактите, избягвайте тълпите.
- » Не се ръкувайте, без целувки за поздрав или прегръдки.
- » Избягвайте да докосвате каквото и да е, докосвано от други.
- » Кихайте или кашляйте в хартиени

кърпички или в свивката на ръката си, като се извързвате от други хора.

- » Не докосвайте лицето си (устата, носа, очите).
- » Редовно и старателно измивайте ръцете си (30 секунди) със сапун и/или ги дезинфекцирайте с подходящи препарати. Това важи с особена сила винаги когато се прибирате вкъщи отвън или сте докосвали някакви предмети или повърхности.
- » Редовно почиствайте повърхностите, които докосвате и които също се докосват от други, или ги дезинфекцирайте преди докосване.
- » Проветрявайте редовно и старателно помещенията, в които има и други хора, за да поддържате риска от заразяване възможно най-нисък. По-добре е да избягвате затворени помещения, в които присъстват и други хора.

Внимание: Като болногледач в тази ситуация вие естествено носите специална отговорност към човека или хората, за които се грижите. Така че избягвайте ситуации, в които сте изложени на по-висок риск от заразяване!



DE ASEMENEA, IMPORTANT: EVITAȚI RISCUL DE INFECȚIE!

Chiar dacă din ce în ce mai mulți oameni sunt vaccinați: pentru a controla coronavirusul și pandemia și pentru a putea reveni la normal, este crucial să continuăm să respectăm regulile de precauție și comportament.

Atenție: diverse **mutații** ale coronavirusului, care de obicei se răspândesc rapid, chiar măresc riscul de infecție, deoarece virusurile sunt mai ușor de transmis. Deci precauția și comportamentul corect devin și mai importante.

Un „efect secundar” pozitiv al măsurilor de precauție împotriva coronavirusului: răspândirea gripei a fost redusă masiv în acest an.

Cum să vă protejați **pe dvs. și pe ceilalți** de infecție:

- » Purtați o mască pentru gură și nas. O mască simplă nu oferă o protecție fiabilă împotriva virușilor, dar reduce emisia sau „gama” de viruși atunci

când vorbiți, tușiți și strănuțați. **Măștile FFP2** asigură un procent ridicat de protecție activă împotriva infecțiilor și, prin urmare, au devenit recent obligatorii în multe zone.

- » Păstrați distanța față de alte persoane, **cel puțin 2 metri**, chiar și în aer liber.
- » Reduceți contactele, evitați aglomerația.
- » Nu dați mâna când vă salutați, nu vă sărutați sau îmbrățișați.
- » Evitați să atingeți orice este atins de alții.
- » Strănuțați sau tușiți în șervețele de hârtie sau în pliul cotului, îndepărtându-vă de celelalte persoane.
- » Nu puneți mâna pe față (gură, nas, ochi).
- » Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfecțai-le cu preparate adecvate. Mai ales când venim acasă de afară sau am atins orice obiecte sau suprafețe.
- » Curățați în mod regulat suprafețele pe care le atingeți și care sunt atinse și de alții sau dezinfecțai-le înainte de a le atinge.
- » Aerișiți încăperile în care se află și alte persoane, în mod regulat și temeinic, pentru a menține riscul de infecție cât mai scăzut posibil. Este mai bine să evitați încăperile închise în care sunt prezente și alte persoane.

Atenție: În calitate de asistent de îngrijire personală, aveți în mod natural o responsabilitate specială față de persoana asistată, în această situație. Deci, evitați situațiile în care vă expuneți unui risc mai mare de infecție!



DÔLEŽITÉ: VYVARUJTE SA RIZIKU INFEKČIE!

Aj keď je čoraz viac ľudí zaočkovaných: Aby sme dostali koronavírus a pandémiu pod kontrolu a mohli sa vrátiť do normálneho života, je nevyhnutné naďalej dodržiavať nadvihčené pravidlá prevencie a správania.

Pozor: Rôzne **mutácie** koronavírusu, ktoré sa zvyčajne šíria rýchlo, dokonca zvyšujú riziko infekcie, pretože vírusy sa ľahšie prenášajú. Opatrnosť a správania

nie podľa pravidiel sa tak stávajú ešte dôležitejšími.

Pozitívny „vedľajší účinok“ preventívnych opatrení proti koronavírusu: šírenie chrípky sa tento rok výrazne znížilo.

Ako chrániť **seba a ostatných** pred nakazením:

- » Noste ochranné rúško na ústach a nose. Jednoduché rúško síce neposkytuje spoľahlivú ochranu pred vírusmi, ale znižuje emisiu alebo „dolet“ vírusov pri rozprávaní, kašľaní a kýchaní. Tzv. **FFP2-respirátory** poskytujú vysoké percento aktívnej ochrany pred infekciou, a preto boli nedávno v mnohých oblastiach nariadené ako povinné.
- » Udržujte si odstup od ostatných ľudí, **najmenej 2 metre**, aj vonku.
- » Obmedzte kontakty, vyhýbajte sa davom ľudí.
- » Nepodávajte si s nikým ruky, pri zdravení sa nebozkávajte ani neobjímajte.
- » Podľa možnosti sa nedotýkajte ničoho, čoho sa dotýkajú aj iní.
- » Kýchajte alebo kašlite do papierovej vreckovky alebo do ohnutého lakťa a zároveň sa pritom odvracajte od ostatných ľudí.
- » Nesiahajte si rukou na tvár (ústa, nos, oči).
- » Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinfikujte ich vhodnými prípravkami. Najmä vtedy, keď prídete domov zvonku alebo keď ste sa dotýkali nejakých predmetov či povrchov.
- » Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj ostatní alebo si predtým dezinfikujte ruky.
- » Pravidelne a dôkladne vetrajte miestnosti, v ktorých sa zdržiavajú aj iné osoby, aby bolo riziko infekcie čo najmenšie. Je lepšie vyhnúť sa uzavretým priestorom, v ktorých sa zdržiavajú aj iné osoby.

Pozor: Ako osoba, ktorá poskytuje osobnú starostlivosť, máte v tejto situácii osobitnú zodpovednosť voči osobe, o ktorú sa staráte. Vyvarujte sa teda situáciám, v ktorých ste vystavení vyššiemu riziku infekcie!

Der Wunsch nach Normalität

Die Bekämpfung der Corona-Pandemie dürfte nun in eine entscheidende Phase getreten sein. In einer bisher beispiellosen weltweiten Kraftanstrengung ist es Forscherinnen und Forschern bereits nach knapp einem Jahr intensivster Bemühungen gelungen, mehrere sichere und verlässliche Impfstoffe zu entwickeln, die auch die strengen Kriterien der EU-Zulassungsregeln erfüllen konnten. Weitere werden wohl folgen. Nun werden diese Impfstoffe – freiwillig und kostenlos – jenen verabreicht, die sich und andere vor einer Infektion schützen wollen. Da derzeit noch nicht genügend Impfstoffe vorhanden sind, um alle, die es wünschen, sofort impfen zu können, wird je nach Verfügbarkeit nach einem Impfplan vorgegangen. Zu Hause betreuten Menschen und ihren in der 24-Stunden-Betreuung tätigen selbstständigen Betreuungspersonen wurde dabei in der aktuellen Phase neben anderen Bevölkerungsgruppen Priorität eingeräumt.

Im Namen vieler Tausend Betreuer und Ihrer Angehörigen bedanke ich mich bei Ihnen für Ihren Beitrag zu einer sicheren Betreuung zu Hause und bitte Sie, jetzt in dieser Phase – nicht zuletzt angesichts hochinfektiöser Virusmutationen – in Ihrer verantwortungsvollen Umsicht nicht nachzulassen. Wir alle wünschen uns wieder Normalität. Wir sind hoffentlich auf dem Weg dahin.

Желанието за нормалност
Борбата срещу коронавирусната пандемия сега вероятно е навлязла в решаваща фаза. При безпрецедентни глобални усилия, след по-малко от година интензивни усилия, учените успяха да разработят няколко безопасни и надеждни ваксини, които също успяха да отговорят на строгите критерии на правилата за одобрение на ЕС. Най-вероятно ще се появят и други. Сега тези ваксини – доброволни и безплатни – се дават на тези, които искат да предпазят себе си и другите от заразяване. Тъй като понастоящем няма достатъчно ваксини за неза-

бавното ваксиниране на всеки, който желае това, ще се действа съобразно график за ваксинация в зависимост от наличността. В действащата в момента фаза хората, за които се полагат грижи у дома, и техните лични помощници, работещи в рамките на денонощна грижа, получават приоритет заедно с други групи от населението.

От името на хиляди болногледачи и техните роднини ви благодарим за приноса ви в областта на безопасните грижи у дома и ви моля да не се отказвате от отговорните си грижи на този етап – не на последно място с оглед на силно заразните вирусни мутации. Всички искаме да се върнем към нормалния начин на живот. Надяваме се да сме на прав път.

DORINȚA DE NORMALITATE
Este probabil ca lupta împotriva pandemiei să fi intrat într-o fază decisivă. Într-un efort global fără precedent, după aproape un an de eforturi intense, cercetătorii au reușit să dezvolte mai multe vaccinuri sigure și fiabile care, la rândul lor, au reușit să îndeplinească criteriile stricte ale normelor de aprobare ale UE. Vor urma și altele. Acum aceste vaccinuri – în mod voluntar și gratuit – sunt administrate celor care doresc să se protejeze pe ei înșiși și pe ceilalți de infecție. Deoarece în prezent nu există suficiente vaccinuri disponibile pentru a vaccina pe oricine dorește imediat, se va utiliza un program de vaccinare în funcție de disponibilitate. În faza actuală, persoanele îngrijite acasă și asistenții lor independenți care lucrează în îngrijirea permanentă au primit prioritate alături de alte grupe ale populației.

În numele a mii de asistenți de îngrijire personală și al rudelor lor, vă mulțumesc pentru contribuția dvs. la îngrijirea în condiții de siguranță la domiciliu și vă rog să perseverați în îngrijirea dvs. responsabilă în acest stadiu – nu în ultimul rând, având în vedere mutațiile virale extrem de infecțioase. Cu toții vrem să revenim

la normal. Sperăm că ne îndreptăm în această direcție.

TŪŽBA PO NORMÁLNOSTI
Je pravdepodobné, že boj proti pandémie koronavírusu teraz vstupuje do rozhodujúcej fázy. V bezprecedentnom globálnom úsilí sa vedcom po takmer roku intenzívneho úsilia podarilo vyvinúť niekoľko bezpečných a spoľahlivých vakcín, ktoré boli schopné splniť aj prísne kritériá schvaľovacích pravidiel EÚ. Ďalšie budú pravdepodobne nasledovať. Teraz sa tieto vakcíny – dobrovoľne a bezplatne – poskytujú tým, ktorí chcú chrániť seba a ostatných pred infekciou. Keďže v súčasnosti nie je k dispozícii dostatok vakcín na okamžité očkovanie kohokolvek, kto si to želá, postupuje sa podľa očkovacieho plánu v závislosti od dostupnosti vakcín. V súčasnej fáze boli osoby, ktorým sa poskytuje domáca starostlivosť, a ich nezávislí opatrovatelia a opatrovatelky pracujúci v rámci 24-hodinovej starostlivosti uprednostnení spolu s ostatnými skupinami obyvateľstva.

V mene tisícov opatrovaných osôb a ich príbuzných vám ďakujem za váš príspevok k bezpečnej domácej starostlivosti a prosím vás, aby ste sa teraz v tejto fáze nevzdali svojej zodpovednej obozretnosti – v neposlednom rade vzhľadom na vysoko infekčné mutácie vírusu. Všetci sa chceme vrátiť do normálu. Dúfame, že sme na ceste k normálnemu životu.



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Андреас Херц, магистър на науките
Președintele asociației
Predseda odborného združenia

let's cook

CHAMPIGNONREIS

ГЪБИ С ОРИЗ / OREZ DE CIUPERCI /
ȘAMPIŢIONOVÁ RYŽA



Zutaten für 4 Portionen

- » 500 g Champignons
- » 30 g Butter
- » 500 g Reis
- » 1 Zwiebel (kleingeschnitten)
- » Petersilie (kleingeschnitten)
- » Pfeffer
- » Salz

Zubereitung

Die Champignons blättrig schneiden. Butter zerlassen und Zwiebeln rösten. Champignons und Petersilie dazugeben und ca. 10 Minuten dünsten lassen.

Reis dazugeben und mit 3/4 l Wasser aufgießen, würzen und zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. Den Champignonreis heiß servieren.

Съставки за 4 порции

- » 500 г гъби
- » 30 г масло
- » 500 г ориз
- » 1 глава лук (ситно нарязан)
- » Магданоз (ситно нарязан)
- » Черен пипер
- » Сол

Начин на приготвяне

Нарежете гъбите на резени. Разтопете маслото и запечете лука. Добавете гъбите и магданоза и задушете около 10 минути.

Добавете ориза и изсипете 750 ml вода, подправете и задушете покрити за около 20 минути. Сервирайте гъбите с ориз горещи.

Ingrediente pentru 4 porții

- » 500 g ciuperci
- » 30 g unt
- » 500 g orez
- » 1 ceapă (tocată)
- » pătrunjel (tocat)
- » piper
- » sare

Mod de preparare

Tăiați ciupercile în fâșii. Topiți untul și prăjiți ceapa. Adăugați ciupercile și pătrunjelul și înăbușiți timp de aproximativ 10 minute.

Adăugați orez și turnați 750 ml de apă, condimentați, acoperiți și lăsați timp de aprox. 20 de minute. Serviți orezul cu ciuperci fierbinte.

Suroviny pre 4 porcie

- » 500 g șampiňonov
- » 30 g masla
- » 500 g ryže
- » 1 cibuľa (nakrájaná na drobno)
- » petržlenová vňať (nasekaná)
- » koreníe
- » soľ

Príprava

Šampiňony nakrájame na tenké plátky. Maslo rozpustíme a cibuľu opražíme. Pridáme šampiňóny a petržlenovú vňať a necháme dusiť asi 10 minút.

Potom pridáme ryžu a zalejeme 750 ml vody, okoreníme a prikryté dusíme cca 20 minút. Šampiňonovú ryžu servírujeme horúcu.

Gutes Gelingen!

Успех в приготвянето! / Mult succes! / Veľa úspechov pri pečení!

www.ichkoche.at

Kontakt



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3120
F 05/90907-3115
E alexander.krail@wkbgl.d.at
<http://wko.at/bgld>



KÄRNTEN

Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 160
F 05 90 904 164
E innungsgruppe7@wkk.or.at
<http://wko.at/ktn/personenbetreuung>



NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1
3100 St Pölten
T +43 2742 851-19190
F +43 2742 851-19199
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at
www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkooe.at
wko.at/ooe/personenberatung_betreuung



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E jhager@wks.at
wko.at/sbg/lsbundpb



STEIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wkstmk.at
www.betreuung-stmk.at



TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7
6020 Innsbruck
T 05 90 90 5-1284
F 05 90 90 5-51284
E personenbetreuung@wktirol.at
www.personenberatung-personenbetreuung.at



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
www.wkv.at/betreuung



WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1
1020 Wien
T +43 1 514 50 2302
F 01 514 50 92302
E personenberatung@wkw.at
www.wko.at/wien/personenberatung



IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:
Wirtschaftskammer Österreich
Fachverband Personenberatung
und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien
Text: Dr. Wolfgang Wildner
Design: DI (FH) Irene Fauland,
kreativnetzwerk.at
Übersetzung: Institut für
Internationale Übersetzungen
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotos: Adobe Stock & Shutterstock



www.daheimbetreut.at