

# DAHEIM BETREUT



## 4-Wände- Fitness

Wie wir auch zu Hause in Bewegung bleiben können: Übungen und Ideen für den Alltag

### 4-ŚCIANKI DO ĆWICZEŃ

Jak pozostać w formie w domu: ćwiczenia i pomysły na każdy dzień

### 4-WALLS FITNESS

Cum putem continua să ne mișcăm chiar și acasă: Exerciții și idei pentru viața de zi cu zi

### 4-FITNESS STENY

Ako sa môžeme hýbať aj doma: Cvičenia a nápady pre každodenný život

**CORONA-  
UPDATE  
inside**

*Zuhause ist's  
am schönsten.*  
[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Menedžerowie grup zawodowych  
Președinte grupuri profesionale / Președinți 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

# Kleine Schritte zur Normalität



Wir alle hoffen, dass wir in diesem Jahr – es ist bereits das dritte Jahr der Corona-Pandemie – wieder ein Stück des Weges zu jenem Zustand hinter uns bringen, den wir mittlerweile sehnsüchtig als „unsere Normalität“ bezeichnen. Ja, wir wünschen uns unsere einstige Normalität zurück. Ob dieser Wunsch jemals in Erfüllung gehen wird, wissen wir nicht. Wir können das Coronavirus leider nicht durch einen Zauberspruch zum Verschwinden bringen, wenigstens nicht in absehbarer Zeit. Vielmehr müssen wir uns darauf einstellen, dass es – ständig mutierend – in immer neuen Infektionswellen wiederkehrt. Aber wir können alle unseren Beitrag zu einer möglichst raschen bzw. weitgehenden Normalisierung unseres Lebens leisten: indem wir zum Beispiel die Maßnahmen gegen die Verbreitung des Virus mittragen, uns verantwortungsvoll verhalten und auf diese Weise uns und andere schützen. Das eine oder andere hat sich bereits zum Besseren gewendet. Es gibt Impfstoffe, die bisher trotz laufend neuer Virusvarianten wenigstens vor schweren Verläufen der Erkrankung weitgehend bewahrt haben. Es zeichnen sich, wenn auch viel weniger rasch, als anfangs erhofft, Erfolge bei der Entwicklung von Arzneimitteln und Behandlungsmethoden ab. Und es stellt sich bei den Menschen eine gewisse Erfahrung im Umgang mit der Bedrohung ein. Höchste Zeit, wieder ein wenig unaufge-regte Routine in unseren Alltag einziehen zu lassen.



## MAŁYMI KROKAMI DO NORMALNOŚCI

Wszyscy mamy nadzieję, że w tym roku – to już trzeci rok pandemii koronawirusa – uda nam się wrócić do stanu, który z utęsknieniem nazywamy „naszą normalnością”. Tak, chcemy odzyskać naszą dawną normalność. Nie wiemy jednak, czy to życzenie kiedykolwiek się spełni. Niestety, nie ma magicznego zaklęcia, które sprawiłoby, że koronawirus by

zniknął, przynajmniej nie w najbliższej przyszłości. Musimy być raczej przygotowani na to, że jego zmutowane wersje będą wracać w kolejnych falach pandemii. Wszyscy jednak możemy przyczynić się do tego, żeby nasze wrócić do szybko lub w dużym stopniu do normalności: na przykład poprzez stosowanie się do środków zapobiegających rozprzestrzenianiu się wirusa, odpowiedzialne zachowanie, które pozwala nam chronić siebie i inne osoby. Kilka rzeczy już się zmieniło na lepsze. Istnieją szczepionki, które pomimo statego napływu nowych wariantów wirusa przynajmniej w dużym stopniu chronią nas przed ciężkim przebiegiem choroby. Z powodzeniem opracowywane są nowe leki i metody leczenia, choć następuje to znacznie wolniej, niż początkowo oczekiwano. Ludzie za to zdobyli pewne doświadczenie, jak sobie radzić z zagrożeniem. Najwyższy czas na powrót wprowadzić do naszego codziennego życia odrobinę spokojnej rutyny.



## PAȘI MICI CĂTRE NORMALITATE

Sperăm cu toții că în acest an – este deja al treilea an de pandemie Corona – vom reuși să ne întoarcem măcar parțial la acea stare pe care am ajuns să o numim cu nostalgie "normalitatea noastră". Da, ne dorim să ne revenim la normalitatea de altădată. Nu știm dacă această dorință se va împlini vreodată. Din păcate, nu putem face coronavirusul să dispară ca printr-o vrajă, cel puțin nu în viitorul apropiat. Mai degrabă, trebuie să fim pregătiți pentru faptul că – în continuă mutație – revine în valuri mereu noi de infecție. Dar putem contribui cu toții la normalizarea vieții noastre cât mai repede sau cât mai mult posibil: de exemplu, sprijinind măsurile împotriva răspândirii virusului, adoptând un comportament responsabil și protejându-ne astfel pe noi înșine și pe ceilalți. Câteva lucruri s-au schimbat deja în bine. Există vaccinuri care au prevenit până acum, cel puțin în mare măsură, evoluțiile grave ale bolii, în ciuda apariției

constante a unor noi variante de virus. Există semne de succes în ceea ce privește dezvoltarea de medicamente și metode de tratament, deși nu așa de repede cum se spera inițial. Iar oamenii dobândesc o anumită experiență în a face față riscului. Este timpul să reintroducem un pic de rutină calmă în viața noastră de zi cu zi.



## MAŁYMI KROKMI K NORMÁLNOSTI

Všetci dúfame, že tento rok – je to už tretí rok pandémie koronavírusu – sa nám podarí dostať späť do stavu, ktorý teraz túžobne nazývame „našou normalnosťou“. Áno, chceme späť našu bývalú normalnosť. Nevieme, či sa toto želanie niekedy splní. Žiaľ, nedá sa použiť zaklínacia formula, vďaka ktorej by koronavírus zmizol, aspoň nie v dohľadnej dobe. Skôr sa musíme pripraviť na to, že sa bude – neustále mutujúci – neustále vracat v nových vlnách infekcie. Všetci však môžeme prispieť k tomu, aby sme sa čo najrýchlejšie a v čo najväčšej miere vrátili k normálnemu životu: napríklad podporou opatrení proti šíreniu vírusu a zodpovedným správaním a týmto spôsobom chránili seba aj ostatných. Jedno aj druhé sa už zmenilo k lepšiemu. Existujú vakcíny, ktoré napriek neustálemu prílevu nových variantov vírusu, z veľkej časti aspoň ochránili pred ťažkým priebehom ochorenia. Ukazujú sa známky úspechu vo vývoji liekov a liečebných metód, aj keď oveľa pomalšie, ako sa pôvodne očakávalo. A ľudia získali určité skúsenosti, ako sa správať pri ohrození. Je najvyšší čas opäť zaviesť trochu pokojnej rutiny do nášho každodenného života.

## DI Günter Schwiefert

Fachgruppenobmann  
Przewodniczący grupy zawodowej  
Președintele grupului profesional  
Predseda odbornej skupiny



# BLACKOUT

ist jederzeit möglich

Obwohl sie oftmals vorausgesagt wurde: Wer rechnete schon wirklich mit einer Pandemie dieses Ausmaßes, bevor Corona über die Welt hereinbrach? Mit dem viel zitierten Blackout verhält es sich ähnlich: Fast alle rechnen früher oder später damit, kaum jemand ist darauf wirklich vorbereitet.

Kein Strom würde bedeuten: keine Elektrizität, keine Möglichkeit zu kochen, Zusammenbruch der privaten (Tele-) Kommunikation, kein Handy, kein Internet, kein TV bzw. Radio, keinerlei Kontakt zur „Außenwelt“, keine Information, Zusammenbruch der Verkehrsinfrastruktur, keine Ampeln, keine Treibstoffversorgung, keine elektrisch betriebenen öffentlichen Verkehrsmittel, Ausfall von Kühlsystemen und Kühlschränken, Ausfall von Supermarktkassen und Logistiksystemen und damit ein Zusammenbruch der regulären Versorgung mit Lebensmitteln, Ausfall von Bankomatkassen und Geldbehebungssystemen, Zusammenbruch der Produktion und der Dienstleistungsinfrastruktur, Ausfall vieler Heizungssysteme, massiv eingeschränkter Notbetrieb in Spitälern und vieles mehr. Es geht also gar nichts mehr und wir wären auf uns selbst und unsere unmittelbare Umgebung verwiesen. Dieses Szenario sollte sich jede bzw. jeder einmal vorzustellen versuchen.

Regelmäßig wird gewarnt: Wieder einmal seien Österreich und weite Teile Europas nur haarscharf an einem Blackout vorbeigeschrammt. Doch irgendwann werde es unweigerlich zu einem schlagartigen überregionalen und möglicherweise auch längerfristigen Zusammenbruch der Stromversorgung, einem sogenannten Blackout, kommen. Ein kleiner Fehler bzw. Defekt, ein (terroristischer) Akt der (Cyber-)Sabotage im komplexen System des internationalen Spannungsausgleichs oder die Auswirkungen eines Naturereignisses, all das könnte dazu führen, uns in ein bisher noch nicht da gewesenes Dunkel zu stürzen.

In der Tat keine rosigen Aussichten. Denn im Falle eines Blackouts würden nicht nur die sprichwörtlichen Lichter ausgehen. Stunden-, möglicherweise tagelang würde praktisch die gesamte Infrastruktur zusammenbrechen. Denn unser Leben wird aus Strom gespeist.

dowego równoważenia napięć lub skutki zjawiska naturalnego, wszystko to może doprowadzić nas do bezprecedensowej ciemności.

Faktycznie, nie brzmi to optymistycznie. W przypadku awarii zasilania nie tylko zgasną przystawione światła. Przez wiele godzin, a może nawet dni, nie działałaby praktycznie cała infrastruktura. Ponieważ nasze życie jest uzależnione od energii elektrycznej.

Brak energii elektrycznej oznaczałby: brak prądu, brak możliwości gotowania, awaria prywatnej sieci (tele)komunikacji, brak telefonu komórkowego, brak Internetu, brak telewizji czy radia, brak kontaktu ze „światem zewnętrznym”, brak informacji, awarię infrastruktury transportowej, brak sygnalizacji świetlnej, brak dostaw paliwa, brak komunikacji miejskiej z napędem elektrycznym, awarię systemów chłodzenia i lodówek, awarię kas w sklepach i systemów logistycznych a co za tym idzie brak regularnych dostaw żywności, awarię bankomatów i systemów wypłaty pieniędzy, awarię infrastruktury produkcyjnej i usługowej, awarię wielu systemów grzewczych, masowo ograniczone działania ratunkowe w szpitalach i wiele innych. W konsekwencji wszystko przestałoby działać, a my byłibyśmy skazani na siebie i nasze najbliższe otoczenie. Każdy powinien spróbować wyobrazić sobie ten scenariusz.

## CO ZROBIĆ W PRZYPADKU AWARII ZASILANIA?

Kiedy nadejdzie czas, jedyne, co tak naprawdę można zrobić, to przeczekać i zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby przetrwać tę sytuację bez szkody dla siebie i osób w naszym otoczeniu. Kluczową kwestią są działania prewencyjne.

## ORGANIZACJE RZĄDOWE I OCHRONY LUDNOŚCI SZCZEGÓLNIIE ZALECAJĄ NASTĘPUJĄCE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

- » Zaopatrzyć się w żywność i napoje na co najmniej 7 dni dla wszystkich domowników (w tym zwierząt), nie licząc zawartości zamrażarki jako podstawy zaopatrzenia. Najlepiej wybierz produkty, które nadają się do bezpośredniego spożycia.
- » Przygotuj zapasowe oświetlenie: latarki z zapasowymi bateriami, lampę naftową, świece, zapalniczki, zapałki (uwaga na otwarty płomień!).
- » Zapasowe urządzenia kuchenne, m.in. zasilane spirytusem lub denaturatem, kuchenki kempingowe, zestaw do fondeu.
- » Radio na baterie (z zapasowymi bateriami) lub radio na korbkę, aby być na bieżąco.
- » Zawsze miej przy sobie apteczkę pierwszej pomocy oraz zapas ważnych i niezbędnych leków.
- » Przygotuj również zapasy artykułów higienicznych.
- » Ewentualnie zaopatrzyć się w zasilanie awaryjne lub alternatywne opcje ogrzewania.
- » Uzgodnij wcześniej z członkami rodziny lub gospodarstwa domowego oraz krewnymi niezbędną pomoc i wsparcie oraz wspólny sposób postępowania.

## WAS TUN BEI EINEM BLACKOUT?

Ist es einmal so weit, kann man eigentlich nur mehr warten und alles unternehmen, um sich selbst und die Menschen in seiner unmittelbaren Umgebung ohne Schaden durch die Situation zu bringen. Ein wesentlicher Baustein dazu ist die Vorsorge.

## REGIERUNGS- UND ZIVILSCHUTZORGANISATIONEN EMPFEHLEN BESONDERS FOLGENDE VORKEHRUNGEN:

- » Lebensmittel- und Getränkevorräte für mindestens 7 Tage und alle im Haushalt Anwesenden (auch Haustiere) anlegen, dabei den Inhalt der Tiefkühltruhe nicht als Basis der Versorgung einberechnen. Am besten Lebensmittel, die direkt zum Verzehr geeignet sind.
- » Ersatzbeleuchtung bereithalten: Taschenlampen mit Reservebatterien, Petroleumlampe, Kerzen, Feuerzeuge, Zündhölzer (Vorsicht bei offener Flamme!).
- » Ersatzkochgelegenheit, z. B. mit Trockenspiritibus oder Brennspiritibus, Campingkocher, Fonduekocher.
- » Batterieradio (mit Ersatzbatterien) oder Kurbelradio, um wichtige Informationen empfangen zu können.
- » Erste-Hilfe-Set sowie einen Vorrat wichtiger und notwendiger Medikamente immer bereithaben.
- » Auch Hygieneartikel bevorraten.
- » Eventuell Möglichkeiten einer Notstromversorgung bzw. einer alternativen Heizungsoption vorsehen.
- » Sich mit den Familien- bzw. Haushaltsmitgliedern und Angehörigen vorab über notwendige Hilfs- und Unterstützungsleistungen bzw. gemeinsames Vorgehen absprechen.

## NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE W KAŻDEJ CHWILI MOŻLIWA JEST AWARIA ZASILANIA.

Choć wielu z nas słyszało różne przepowiednie, kto tak naprawdę spodziewał się pandemii o takim zasięgu, zanim koronawirus opanował cały świat? Podobnie jest z często przytaczaną awarią zasilania: choć prawie wszyscy mają świadomość, że wcześniej czy później może do niej dojść, mało kto jest na nią przygotowany.

Regularnie pojawiają się ostrzeżenia: Po raz kolejny Austria i znaczna część Europy są o włos od awarii zasilania. Nagła, globalna i prawdopodobnie długoterminowa przerwa w dostawie energii elektrycznej, tzw. blackout, wydaje się nieuchronna. Drobny błąd lub wada, akt (terrorystyczny) sabotażu (cybernetyczny) w złożonym systemie między-





## O PANĂ DE CURENT SE POATE ÎNTÂMPLA ÎN ORICE MOMENT

Deși a fost adesea preconizat: cine se aștepta cu adevărat la o pandemie de o asemenea amploare înainte ca Corona să lovească lumea? La fel se întâmplă și cu mult menționata pană de curent: aproape toată lumea se așteaptă la asta mai devreme sau mai târziu, dar aproape nimeni nu este cu adevărat pregătit pentru ea.

Există avertismente regulate: încă o dată, Austria și o mare parte a Europei au fost la un pas de o pană de curent. Dar, la un moment dat, va avea loc în mod inevitabil o cădere supra-regională bruscă și, eventual, pe termen lung a alimentării cu energie electrică, o așa-numită pană de curent. O mică eroare sau defect, un act (terorist) de (cyber) sabotaj în sistemul complex de echilibrare internațională a tensiunilor sau efectele unui eveniment natural, toate acestea ne-ar putea conduce la cufundarea într-un întuneric fără precedent.

Într-adevăr, perspectiva nu este roz. Pentru că, în cazul unei pene de curent, nu numai că s-ar stinge proverbiala lumină. Timp de câteva ore, poate zile, practic întreaga infrastructură s-ar prăbuși. Pentru că viețile noastre sunt alimentate de electricitate.

Lipsa energiei electrice ar însemna: lipsa curentului electric, imposibilitatea de a găti, prăbușirea (tele)comunicării private, imposibilitatea de a folosi telefonul mobil, internetul, televiziunea sau radioul. Fără radio, niciun contact cu "lumea exterioară", nicio informație, prăbușirea infrastructurii de transport, niciun semafor, nicio alimentare cu combustibil, niciun transport public electric, defectarea sistemelor de răcire și a frigiderelor, defectarea caselor de marcat din supermarketuri și a sistemelor logistice și, prin urmare, prăbușirea aprovizionării regulate cu alimente, defectarea bancomatelor și a sistemelor de retragere a numerarului, prăbușirea infrastructurii de producție și de servicii, defectarea multor sisteme de încălzire, restricționarea masivă a operațiunilor de urgență în spitale și multe altele. Cu alte cuvinte, nimic nu mai funcționează și am fi lăsați în voia sorții și a împrejurimilor noastre. Toată lumea ar trebui să încerce să-și imagineze acest scenariu.

### CE TREBUIE FĂCUT ÎN CAZ DE PANĂ DE CURENT?

Atunci când se întâmplă, tot ceea ce poți face cu adevărat este să aștepti și să faci tot ce poți pentru ca tu și persoanele din imediata ta apropiere să treceți cu bine prin această situație. Măsurile de precauție sunt o parte cheie a acestui demers.

### ORGANIZAȚIILE GUVERNAMENTALE ȘI DE PROTECȚIE CIVILĂ RECOMANDĂ ÎN SPECIAL URMĂTOARELE MĂSURI DE PRECAUȚIE:

» Faceți provizii de alimente și băuturi pentru cel puțin 7 zile și pentru toți membrii gospodăriei (inclusiv animalele de companie), fără a include conținutul congelatorului ca bază de aprovizionare. De preferință, alimente care sunt gata de consum.

- » Pregătiți mijloacele de iluminat de rezervă: Lanterne cu baterii de rezervă, lămpi cu parafină, lumânări, brichete, chibrituri (atenție la flacăra deschisă!).
- » Mijloace de gătit de rezervă, de exemplu, cu alcool uscat sau alcool metilic, aragaz de camping, aragaz fondue.
- » Radio cu baterii (cu baterii de rezervă) sau radio cu manivelă pentru a primi informații importante.
- » Să aveți întotdeauna la îndemână o trusă de prim ajutor și o rezervă de medicamente importante și necesare.
- » De asemenea, faceți provizii cu produse de igienă.
- » Eventual pregătiți opțiuni pentru o sursă de alimentare electrică de urgență sau o opțiune de încălzire alternativă.
- » Conveniți în prealabil cu membrii familiei sau ai gospodăriei și cu rudele asupra serviciilor de asistență și sprijin necesare sau asupra unei acțiuni comune.



## „BLACKOUT“ JE MOŽNÝ KEDYKOLVEK

Hoci sa to často predpovedalo: Kto skutočne očakával pandémiu takéhoto rozsahu predtým, ako svet zachvátil koronavírus? Podobne je to aj s toľko citovaným „blackoutom“: Skôr či neskôr s ním počíta takmer každý a len málokto je to skutočne pripravený

Pravidelne prichádzajú varovania: Rakúsko a veľké časti Európy sú opäť len o vlások od „blackoutu“. Ale v istom momente nevyhnutne dôjde k náhlemu, nadregionálnemu a možno aj dlhodobejšiemu kolapsu zásobovania elektrickou energiou, takzvanému blackoutu. Malá chyba či porucha, (teroristický) čin (kybernetickej) sabotáže v zložitom systéme medzinárodného vyrovnávania napätia či dopady živelnej udalosti, to všetko by mohlo viesť k tomu, že sa ponoríme do bezprecedentnej temnoty.

V skutočnosti to nie sú ružové vyhliadky. Pretože v prípade výpadku prúdu by zhasli nielen tie povestné svetlá. Na hodiny, možno dni by skolabovala prakticky celá infraštruktúra. Pretože náš život je napájaný elektrinou.



Výpadok elektrického prúdu by znamenal: žiadna elektrina, žiadna možnosť varenia, výpadok súkromnej (tele)komunikácie, žiadny mobilný telefón, žiadny internet, žiadna televízia či rádio, žiadny kontakt s „vonkajším svetom“, žiadne informácie, výpadok dopravnej infraštruktúry, žiadne semafore, žiadne dodávky pohonných hmôt, žiadne elektrické prostriedky verejnej dopravy, výpadok chladiacich systémov a chladničiek, výpadok pokladní a logistických systémov supermarketov a teda kolaps pravidelnej dodávky potravín, výpadok pokladní a výberov hotovosti z bankomatov, kolaps výrobnéj a servisnej infraštruktúry, výpadok mnohých vykurovacích systémov, masívne obmedzenie pohotovostnej prevádzky v nemocniciach a mnohé ďalšie. Takže by prakticky nič nefungovalo a zostali by sme odkázaní sami na seba a svoje najbližšie okolie. Každý by sa mal pokúsiť predstaviť si tento scenár.

### ČO ROBIŤ V PRÍPADE „BLACKOUTU“?

Ak raz príde ten moment, jediné, čo môžete naozaj urobiť, je počkať a urobiť všetko pre to, aby sme túto situáciu my sami a ľudia okolo nás prekonali bez ujmy. Klúčovou súčasťou je prevencia.

### VLÁDNE ORGANIZÁCIE A ORGANIZÁCIE CIVILNEJ OCHRANY KONKRÉTNE ODPORUČAJÚ NASLEDUJÚCE PREVENTÍVNE OPATRENIA:

- » Urobte si zásoby jedla a pitia aspoň na 7 dní a pre všetkých členov domácnosti (vrátane domácich miláčikov), pričom za základ zásob nepočítajte obsah mrazničky. Najlepšie sú potraviny, ktoré sú vhodné na priamu konzumáciu.
- » Pripravte si náhradné osvetlenie: vreckové baterky s

náhradnými batériami, petrolejku, sviečky, zapaľovače, zápalky (pozor na otvorený oheň!).

- » Náhradné zariadenia na varenie, napr. so suchým liehom alebo denaturovaným liehom, kempingový varič, varič na fondue.
- » Rádio na batérie (s náhradnými batériami) alebo klukové rádio so solárnym modulom na príjem dôležitých informácií.
- » Majte vždy pripravenú lekárničku a zásobu dôležitých a potrebných liekov.
- » Urobte si zásoby aj hygienických potrieb.
- » Prípadne uvažujte na možnosťami núdzového napájania alebo alternatívneho vykurovania.
- » Vopred sa dohodnite s rodinou alebo členmi domácnosti a príbuznými na potrebnej pomoci a podporných službách alebo spoločnom postupe.





**IMPFPFLICHT DERZEIT  
(STAND 20. 3. 2022) AUS-  
GESETZT!** / Obowiązek szczepień został  
na chwilę obecną (stan 20.03.2022) zawieszony!  
/ Obligația de vaccinare este în prezent  
(începând cu 20 martie 2022) suspendată!  
/ Povinné očkovanie je momentálne  
(k 20.3.2022) pozastavené!

**AKTUELLE INFOS** / Aktualne informa-  
cje / Informații actuale / Aktuálne informácie:  
[https://www.sozialministerium.at/Corona-  
Schutzimpfung/Impfpflicht.html](https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Impfpflicht.html)

# CORONA-Update

Wie geht es mit der Pandemie weiter. Hört sie irgendwann auf? Wird das Virus immer harmloser? Oder kommen wieder gefährlichere Varianten? Sollen bzw. müssen wir uns impfen lassen und wie oft? Haben Vorsichtsmaßnahmen überhaupt noch einen Sinn? Fragen über Fragen – hier einige Antworten.



Wie es mit der Pandemie weitergeht, kann man nicht mit Sicherheit voraussagen. **Optimistische Szenarien** hoffen, dass bei neuen Virusvarianten und Pandemiewellen die Verläufe nach Infektionen immer leichter werden – auch weil immer mehr Menschen durch Impfungen und selbst durchgemachte Infektionen bereits über eine Immunantwort verfügen. Zudem wird laufend weiter an Impfstoffen und Behandlungsmethoden geforscht, die dem Virus noch besser begegnen können. Weniger optimistische Szenarien kalkulieren auch ein, dass in Zukunft Virusvarianten auftauchen könnten, die nicht nur ansteckender sind, sondern auch schwerere Verläufe sowie höhere Sterblichkeit mit sich bringen und die bestehende Immunabwehr (wenigstens teilweise) durchbrechen können.

Bisher hat sich gezeigt, dass **Impfungen** mit der entsprechenden Aktualisierung (2 x Grundimmunisierung, Booster bzw. unter Umständen weitere Auffrischungen) vor allem mit den mRNA-Impfstoffen Infektionen und Weitergabe des Virus zwar bei neuen Virusvarianten nicht mehr gänzlich unterbinden können. Allerdings ist das Risiko für schwere Verläufe bis

dato ganz massiv reduziert. Geimpfte sind also in der Regel vor schweren oder gar tödlichen Verläufen gut geschützt. Auch das Risiko sich zu infizieren oder das Virus weiterzugeben ist nach wie vor geringer. Geringer ist vermutlich auch das Risiko, nach einer Infektion an Long-Covid-Symptomen zu leiden. Weitestgehend unbestritten ist unter Expert\*innen, dass Impfungen der wichtigste **Beitrag zur Bekämpfung der Pandemie** und für eine **Rückkehr zur Normalität** sind.

Diverse Impfstoffhersteller arbeiten derzeit an Impfstoffen, die auch gegen neue Varianten noch effizienter wirken. Ein Szenario geht davon aus, dass in Zukunft wie bei der Grippe-Impfung eine jährliche Impfung vor den zirkulierenden Virusvarianten schützen wird. Bei den aktuellen Impfstoffen lässt der Impfschutz nach einer gewissen Zeit nach. Achten Sie also auf die Empfehlungen bzw. Vorgaben der nationalen Impfkommision zu etwaigen Auffrischungsimpfungen.

**In Österreich wurde Anfang Februar eine gesetzliche Pflicht zu einer Covid-Schutzimpfung beschlossen.** Die

Covid-19-Impfpflicht betrifft grundsätzlich alle Personen **ab dem 18. Lebensjahr, die in Österreich ihren Haupt- oder Nebenwohnsitz haben – also auch in der 24-Stunden-Betreuung Tätige.** Es gibt mehrere Gründe für eine **Befreiung von der Impfpflicht** etwa für Schwangere oder Personen, die nicht ohne Gefahr für Leben oder Gesundheit geimpft werden können oder bei denen aus medizinischen Gründen keine erfolgreiche Immunisierung erfolgen kann. Eine Befreiung von der Impfpflicht kann unter Vorlage entsprechender Befunde und Atteste über Onlineplattformen der Bundesländer beantragt werden.

**Genesene Personen** sind für 180 Tage (Achtung: Gültigkeitsdauer kann sich verändern) ab dem Tag der Probenahme des positiven PCR-Tests ausgenommen.

Die **Gültigkeitsdauer der einzelnen Impfungen** wird jeweils über Verordnungen geregelt und lässt sich auch im Grünen Pass ablesen.

**VORSICHT:** Neben den in der EU zugelassenen Impfstoffen werden auch zwei chinesische und drei indische Impfstoffe zur Erfüllung der Impfpflicht akzeptiert. Derzeit jedoch **nicht** der russische Impfstoff Sputnik.

**ACHTUNG:** Grundsätzlich kann eine Nichterfüllung der Impfpflicht mit empfindlichen Geldstrafen geahndet werden. In regelmäßigen Abständen soll je nach epidemischer Lage bewertet werden, in welcher Form die Impfpflicht vollzogen („scharf gestellt“ bzw. ausgesetzt) wird und in welcher Form sie kontrolliert bzw. sanktioniert wird. Erkundigen Sie sich über den aktuellen Status der Impfpflicht.  
[https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/  
Impfpflicht/Allgemeine-Informationen.html](https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Impfpflicht/Allgemeine-Informationen.html)

Eine in Österreich vollzogene Covid-19-Schutzimpfung wird im (elektronischen) **Impfpass** dokumentiert. Mittels Bürgerkarte oder Handysignatur kann man auf der Homepage [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) Einblick nehmen und Impfbefreiungen mit EU-konformen QR-Codes downloaden.

Mit der App „**Grüner Pass**“ kann man Zertifikate über Schutzimpfung und Genesung lokal auf dem Smartphone abspeichern und vorweisen. Gültig in Kombination mit einem Lichtbildausweis!

Die **Einhaltung von Vorsichtsmaßnahmen** macht unabhängig von der Virusvariante, die im Umlauf ist, jedenfalls Sinn und hilft das Infektionsgeschehen zu reduzieren. Wie durch eine Impfung schützen wir damit uns und andere vor einer Infektion und deren Folgen.

- » FFP2-Masken gewähren einen hochprozentigen aktiven und passiven Infektionsschutz.
- » Abstand halten, Kontakte reduzieren, Menschenansammlungen meiden.
- » Hände regelmäßig und gründlich (30 Sekunden) mit Seife waschen und/oder mit geeigneten Präparaten desinfizieren.
- » Flächen, die wir berühren und die auch von anderen

berührt werden, regelmäßig reinigen bzw. vor dem Berühren desinfizieren.

» Räume regelmäßig und gründlich durchlüften. Geschlossene Räume, in denen sich auch andere aufhalten, besser meiden.

## WEITERE UND AKTUELLE INFOS:

- » <https://www.daheimbetreut.at/covid-faktencheck>
- » <https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Impfpflicht/Haeufig-gestellte-Fragen.html>
- » [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)
- » [www.oesterreich-impft.at](http://www.oesterreich-impft.at)

## Mehrsprachige Plakate zu Impfmythen und Falschmeldungen:

<https://coronavirus.wien.gv.at/impfmythen/>



## AKTUALNOŚCI O COVID-19:

Co dalej z pandemią? Czy kiedykolwiek się skończy? Czy wirus stanie się nieszkodliwy? A może znowu pojawią się bardziej niebezpieczne warianty? Czy powinniśmy lub musimy się szczepić i jak często? Czy nadal warto stosować środki ostrożności? Niekończące się pytania – oto odpowiedzi na kilka z nich.

Nie można z całą pewnością przewidzieć, w jaki sposób będzie przebiegać dalej pandemia. **Optymistyczne scenariusze** zakładają, że wraz z nowymi wariantami wirusów i falami pandemii przebieg zakażenia będzie coraz łagodniejszy – także dlatego, że coraz więcej osób ma już odpowiedź immunologiczną dzięki szczepieniu i na skutek wcześniejszego zakażenia. Ponadto przez cały czas prowadzone są badania nad szczepionkami i metodami leczenia, które mogą jeszcze lepiej przeciwdziałać wirusowi. Mniej optymistyczne scenariusze zakładają, że w przyszłości mogą pojawić się warianty wirusa, które są nie tylko bardziej zaraźliwe, ale również charakteryzują się cięższym przebiegiem choroby i wyższą śmiertelnością oraz mogą przenikać przez istniejący (przynajmniej częściowo) układ odpornościowy.

Jak dotąd wykazano, odpowiednie ponawianie **szczepienia** (2 x szczepienie podstawowe, szczepienie przypominające lub ewentualnie dodatkowe dawki przypominające), zwłaszcza w przypadku szczepionek mRNA, nie zapobiega całkowicie zakażeniu i przenoszeniu wirusa w przypadku jego nowych wariantów. Do tej pory udało się jednak ograniczyć ciężki przebieg choroby. Osoby zaszczepione są zatem na ogół dobrze chronione przed ciężkim, a nawet śmiertelnym przebiegiem choroby. Ryzyko zakażenia lub przeniesienia wirusa jest również niższe. Prawdopodobnie mniejsze jest również ryzyko wystąpienia długotrwałych objawów Covid po zakażeniu. Większość ekspertów nie ma wątpliwości co do tego, że szczepienia to najważniejszy **wkład w walkę z pandemią** i szansa na **powrót do normalności**.



Różni producenci pracują obecnie nad szczepionkami, które są jeszcze bardziej skuteczne przeciwko nowym wariantom wirusa. Jeden ze scenariuszy zakłada, że w przyszłości, podobnie jak w przypadku szczepienia przeciw grypie, coroczne szczepienie będzie chronić przed sezonowymi odmianami wirusa. W przypadku obecnych szczepionek ochrona przed wirusem z czasem spada. Należy zwrócić zatem uwagę na zalecenia lub specyfikacje krajowej komisji ds. szczepień dotyczące wszelkich szczepień przypominających.

**W Austrii na początku szczepienie przeciwko Covid stało się obowiązkowe.** Obowiązek szczepienia przeciwko Covid-19 dotyczy wszystkich osób **od 18 roku życia, które mają swoje główne lub drugorzędne miejsce zamieszkania w Austrii – w tym również tych osób, które sprawują całodobową opiekę.** Istnieje kilka przypadków, kiedy można zostać **zwolnionym z obowiązku szczepienia**, dotyczą one przykładowo kobiet w ciąży lub osób, w przypadku których szczepienie może stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia oraz które ze względów medycznych nie mają skutecznej odpowiedzi immunologicznej. Aby ubiegać się o zwolnienie z obowiązku szczepienia, należy złożyć odpowiednie wnioski i zaświadczenia za pośrednictwem platform internetowych w krajach związkowych.

**Ozdrowieńcy** są zwolnieni z obowiązku przez 180 dni (uwaga: okres ten może ulec zmianie) od dnia pobrania pozytywnej próbki w ramach testu PCR.

**Okres ważności poszczególnych szczepień** jest regulowany rozporządzeniami i można go znaleźć w Paszporcie Covidowym.

**UWAGA:** Oprócz szczepionek zatwierdzonych w UE, w celu spełnienia obowiązku szczepienia akceptowane są również dwie szczepionki chińskie i trzy indyjskie. Obecnie jednak nie zalicza się do nich rosyjska szczepionka Sputnik.

**UWAGA:** Co do zasady nieprzebranie obowiązku szczepienia może podlegać surowym karom grzywny. W zależności od sytuacji epidemiologicznej należy w regularnych odstępach czasu dokonywać oceny formy realizacji obowiązku szczepienia („zaostrzony” lub zawieszony) oraz formy, w jakiej obowiązek ten jest kontrolowany i sankcjonowany. Aktualne informacje na temat obowiązku szczepienia można znaleźć na stronie <https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Impfpflicht/Allgemeine-Information.html>

Szczepienie przeciwko COVID-19 przeprowadzone w Austrii jest udokumentowane w (elektronicznym) **certyfikacie szczepień**. Za pomocą karty obywatela lub podpisu na telefonie komórkowym można zajrzeć na stronę internetową [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) i pobrać świadectwa szczepień z kodami QR zgodnymi z wymogami UE.

Za pośrednictwem aplikacji „**Paszport Covidowy**” (Green Pass) można zapisać i wyświetlać świadectwo szczepień i ozdrowienia na swoim smartfonie. Ważne w połączeniu z dowodem tożsamości ze zdjęciem!

**Przestrzeganie środków ostrożności** ma sens niezależnie od wariantu wirusa, który obecnie dominuje, i pomaga zmniejszyć prawdopodobieństwo zakażenia. Podobnie jak w przypadku szczepienia, dzięki tym środkom chronimy siebie i inne osoby przed zakażeniem i jego konsekwencjami.

- » Maski FFP2 zapewniają wysoki procent aktywnej i pasywnej ochrony przed infekcjami.
- » Należy zachować dystans, ograniczać kontakty, unikać tłumów.
- » Regularnie i dokładnie myć ręce (30 sekund) mydłem i/lub dezynfekować odpowiednimi środkami.
- » Regularnie czyścić powierzchnie dotykane przez różne osoby lub dezynfekować je przed kontaktem.
- » Regularnie i dokładnie wietrzyć pomieszczenia. Zaleca się unikania zamkniętych pomieszczeń, w których przebywają inne osoby.

#### DODATKOWE INFORMACJE I AKTUALNOŚCI:

- » <https://www.daheimbetreut.at/covid-faktencheck>
- » <https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Impfpflicht/Haeufig-gestellte-Fragen.html>
- » [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)
- » [www.osterreich-impft.at](http://www.osterreich-impft.at)

#### Plakat na temat mitów dotyczących szczepienia i fałszywych informacji w różnych językach:

<https://coronavirus.wien.gv.at/impfmythen/>



#### ACTUALIZARE CORONA:

**Cum merge pandemia? Se va opri la un moment dat? Devine virusul din ce în ce mai inofensiv? Sau vor apărea din nou variante mai periculoase? Ar trebui sau trebuie să ne vaccinăm și cât de des? Mai au sens măsurile de precauție? Întrebări peste întrebări – iată câteva răspunsuri.**

Cum va evolua pandemia nu poate fi prezis cu certitudine. **Scenariile optimiste** speră că, odată cu noile variante de virus și valuri de pandemie, cursul infecției va deveni din ce în ce mai ușor – pentru că tot mai mulți oameni au deja un răspuns imun prin vaccinări și infecții pe care le-au avut ei înșiși. În plus, se fac continuu cercetări privind vaccinurile și metodele de tratament care pot contracara virusul și mai bine. Scenariile mai puțin optimiste estimează că în viitor ar putea apărea variante de virus care nu numai că sunt mai

infecțioase, dar care, de asemenea, provoacă evoluții mai grave, precum și o mortalitate mai mare și pot trece de apărarea imunitară existentă (cel puțin parțial).

Până acum s-a demonstrat că **vaccinările** cu actualizarea adecvată (2 x imunizare de bază, rapel sau, în anumite circumstanțe, rapeluri suplimentare), în special cu vaccinurile cu ARNm, nu mai pot preveni complet infecțiile și transmiterea virusului în cazul unor noi variante de virus. Cu toate acestea, riscul de evoluție gravă a virusului a fost redus masiv până în prezent. Prin urmare, persoanele vaccinate sunt, în general, bine protejate împotriva cursurilor severe sau chiar fatale. Riscul de a fi infectat sau de a transmite virusul este, de asemenea, mai mic. Riscul de a suferi de simptome de lungă durată COVID după o infecție este probabil și el mai mic. Este de necontestat printre experți că vaccinările sunt cele mai importante **contribuții la combaterea pandemiei și la revenirea la normalitate.**





Diferiți producători de vaccinuri lucrează în prezent la vaccinuri care sunt și mai eficiente împotriva noilor variante. Unul dintre scenariile presupune că, în viitor, ca și în cazul vaccinului antigripal, o vaccinare anuală va proteja împotriva variantelor de virus aflate în circulație. În cazul vaccinurilor actuale, protecția oferită de vaccin dispare după o anumită perioadă de timp. Așadar, fiți atenți la recomandările sau îndrumările comisiei naționale de vaccinare pentru orice vaccin de rapel.

**În Austria, la începutul lunii februarie a fost introdusă obligația legală de vaccinare împotriva Covid-19.** Obligația de vaccinare împotriva Covid-19 se aplică tuturor celor **de peste 18 ani, care au reședința principală sau secundară în Austria – adică și cei care lucrează în îngrijire 24 de ore din 24.** Există mai multe motive de **exceptare de la vaccinare obligatorie.** De exemplu, pentru femeile însărcinate sau persoanele care nu pot fi vaccinate fără a le pune viața sau sănătatea în pericol sau care nu pot fi imunizate cu succes din motive medicale. O scutire de la vaccinare obligatorie poate fi solicitată prin prezentarea constatărilor și certificatelor relevante prin intermediul platformelor online ale statelor federale.

**Persoanele recuperate** sunt scutite pentru 180 de zile (atenție: perioada de valabilitate se poate modifica) de la data testului PCR pozitiv.

**Perioada de valabilitate a vaccinărilor individuale** este reglementată prin ordonanțe și poate fi găsită și în Pașaportul Verde.

**ATENȚIE:** Pe lângă vaccinurile aprobate în UE, sunt acceptate și două vaccinuri chinezești și trei indiene pentru a îndeplini cerința de vaccinare. În prezent însă **nu este acceptat** vaccinul rusesc Sputnik.

**ATENȚIE:** În principiu, nerespectarea obligației de vaccinare poate fi pedepsită cu amenzi severe. La intervale regulate, în funcție de situația epidemică, ar trebui să se evalueze forma în care este impusă obligația de vaccinare ("armată" sau suspendată) și forma în care este controlată sau sancționată. Interesați-vă despre stadiul actual al vaccinării obligatorii. <https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Impfpflicht/Allgemeine-Information.html>

Vaccinarea cu Covid 19 efectuată în Austria este consemnată în **certificatul (electronic) de vaccinare.** Puteți utiliza cartea de identitate sau semnătura telefonului mobil pentru a consulta pagina de internet [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) de unde se pot descărca certificate de vaccinare cu coduri QR conforme cu normele UE.

Cu aplicația „Pașaport verde” puteți salva și afișa certificatele de vaccinare și recuperare local pe smartphone-ul dvs. Pașaportul este valabil împreună cu un act de identitate cu fotografie!

**Respectarea măsurilor de precauție** are sens în orice caz, indiferent de varianta de virus care circulă, și ajută la reducerea incidenței infecției. Ca și în cazul vaccinării, ne protejăm

pe noi înșine și pe alții de infecție și de consecințele acesteia.

- » Măștile FFP2 oferă un procent ridicat de protecție activă și pasivă împotriva infecțiilor.
- » Păstrați distanța, reduceți contactele, evitați mulțimile.
- » Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic (30 de secunde) cu săpun și/sau dezinfectați-le cu preparate adecvate.
- » Curățați în mod regulat suprafețele pe care le atingeți și care sunt atinse și de alții sau dezinfectați-le înainte de a le atinge.
- » Aerisiți încăperile în mod regulat și temeinic. Este mai bine să evitați încăperile închise în care sunt prezente și alte persoane.

#### INFORMAȚII SUPPLEMENTARE ACTUALE:

- » <https://www.daheimbetreut.at/covid-faktencheck>
- » <https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Impfpflicht/Haeufig-gestellte-Fragen.html>
- » [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)
- » [www.osterreich-impft.at](http://www.osterreich-impft.at)

#### Postere multilingve privind miturile și informațiile false legate de vaccinare:

<https://coronavirus.wien.gv.at/impfmythen/>



#### AKTUALIZÁCIA CORONA:

**Ako pokračuje pandémia? Skončí sa niekedy? Stane sa vírus neškodným? Alebo prídu opäť nebezpečnejšie varianty? Mali by sme sa dať očkovať alebo musíme byť očkovaní a ako často? Majú preventívne opatrenia ešte zmysel? Jedna otázka za druhou – tu sú na niektoré odpovede.**

Ako bude pandémia pokračovať, nemožno s istotou predpovedať. **Optimistické scenáre** dúfajú, že s novými variantmi vírusov a pandemickými vlnami bude priebeh infekcie ľahší a ľahší – aj preto, že čoraz viac ľudí už má imunitnú odpoveď vďaka očkovaniu a prekonanej infekcii. Okrem toho neustále prebieha výskum vakcín a liečebných metód, ktoré by dokázali proti vírusu ešte lepšie pôsobiť. Menej optimistické scenáre počítajú aj s tým, že by sa v budúcnosti mohli objaviť varianty vírusu, ktoré sú nielen nákazlivejšie, ale majú aj závažnejší priebeh a vyššiu úmrtnosť a dokázali by prelomiť existujúcu imunitnú ochranu (aspoň čiastočne).

Doteraz sa ukázalo, že **očkovaním** s príslušnou aktualizáciou (2 x základná imunizácia, booster alebo prípadne ďalšie preočkovanie), najmä s mRNA vakcínami, už nie je možné úplne zabrániť infekciám a prenosu vírusu pri nových variantoch. Riziko ťažkých priebehov sa však doteraz výrazne znížilo. Tí, ktorí boli zaočkovaní, sú preto vo všeobecnosti dobre chránení pred ťažkým alebo dokonca smrteľným priebehom. Riziko nakazenia alebo prenosu vírusu je tiež stále nižšie. Riziko, že budete trpieť dlhodobými príznakmi „long-covidu“ po

infekcii, je pravdepodobne tiež nižšie. Medzi odborníkmi je do značnej miery nesporné, že očkovanie je najdôležitejším **príspevkom v boji proti pandémie** a pre **návrat do normálu.**

Rôzni výrobcovia vakcín v súčasnosti pracujú na vakcínach, ktoré sú ešte účinnejšie proti novým variantom. Jeden scenár predpokladá, že v budúcnosti, podobne ako pri očkovaní proti chrípke, bude každoročné očkovanie chrániť pred cirkulujúcimi variantmi vírusu. Pri súčasných vakcínach sa po určitom čase imunitná ochrana znižuje. Preto venujte pozornosť odporúčaniam alebo špecifikáciám národnej očkovacej komisie k ďalšiemu preočkovaniu.

**V Rakúsku sa začiatkom februára rozhodlo o zákonnej povinnosti očkovania proti Covid-19.** Povinnosť očkovania proti Covid-19 platí pre všetkých **od 18 rokov, ktorí majú hlavné alebo vedľajšie bydlisko v Rakúsku – teda aj pre tých, ktorí pracujú v oblasti 24-hodinovej starostlivosti.** Existuje viacero dôvodov pre **výnimky z povinnosti očkovania** napríklad pre tehotné ženy alebo ľudí, ktorí sa nemôžu dať zaočkovať kvôli ohrozeniu života alebo zdravia alebo u ktorých zo zdravotných dôvodov nemožno očakávať úspešnú imunizáciu. O výnimku z povinnosti očkovania možno požiadať predložením príslušných nálezov a potvrdení cez online platformy spolkových krajín.

**Uzdravené osoby** sú na 180 dní (pozor: doba platnosti sa môže zmeniť) odo dňa odobratia pozitívnej vzorky PCR testu oslobodení od povinnosti očkovania.

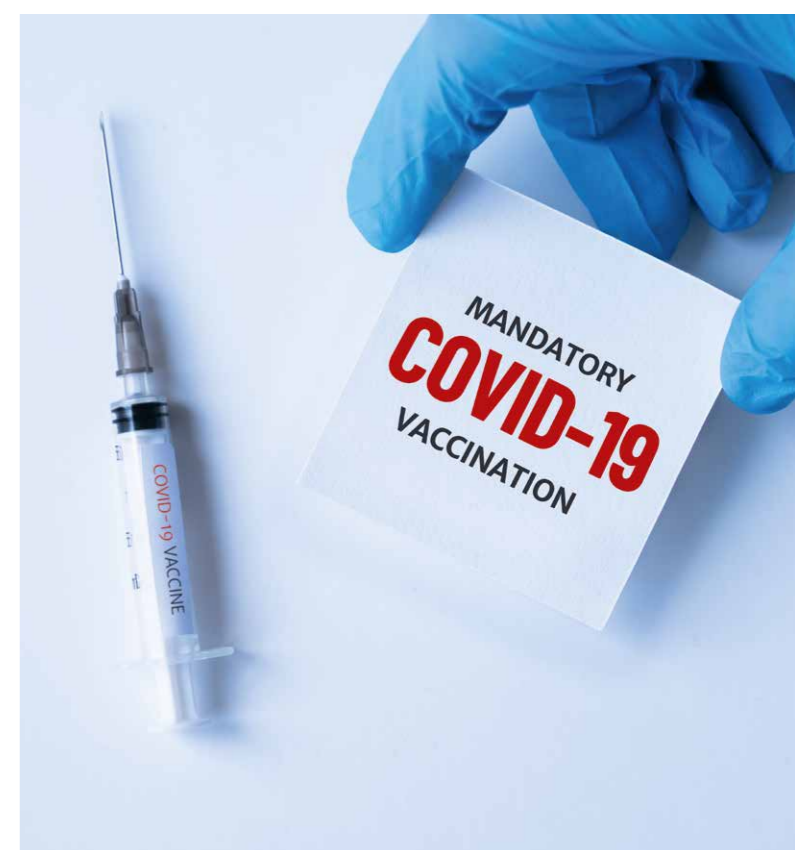
**Doba platnosti jednotlivých očkovaní** je upravená vyhláškami a možno ju nájsť aj v Zelenom pase.

**POZOR:** Okrem vakcín schválených v EÚ sa na splnenie požiadavky očkovania akceptujú aj dve čínske a tri indické vakcíny. V súčasnosti však nie ruská vakcína Sputnik.

**POZOR:** V zásade môže byť nedodržanie očkovacej povinnosti potrestané prísnyimi pokutami. V závislosti od epidemickej situácie by sa malo v pravidelných intervaloch posudzovať, v akej forme sa bude povinné očkovanie vykonávať („prísne stanovené“ alebo odložené), a akou formou bude kontrolované alebo sankcionované. Informujte sa o aktuálnom stave povinného očkovania. <https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Impfpflicht/Allgemeine-Information.html>

Očkovanie proti Covid-19 vykonané v Rakúsku je zdokumentované v (elektronickom) **očkovacom preukaze.** Na domovskej stránke [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at) si môžete pomocou občianskeho preukazu alebo elektronického podpisu mobilným telefónom zobraziť a stiahnuť očkovacie certifikáty s QR kódmi zhodnými v celej EÚ.

S aplikáciou „Green Pass“ (**Zelený pas**) si môžete uložiť a zobraziť osvedčenia o očkovaní a zotavení lokálne vo svojom smartfóne. Platí v kombinácii s preukazom totožnosti s fotografiou!



**Dodržiavanie preventívnych opatrení** má zmysel bez ohľadu na variant vírusu, ktorý je v obehu a pomáha znížiť výskyt infekcie. Rovnako ako pri očkovaní chránime seba aj ostatných pred infekciou a jej následkami.

- » Respirátory FFP2 poskytujú vysoké percento aktívnej a pasívnej ochrany pred infekciami.
- » Udržujte si odstup, obmedzte kontakty, vyhýbajte sa davom.
- » Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky (30 sekúnd) mydlom a/alebo dezinfikujte ich vhodnými prípravkami.
- » Pravidelne čistite povrchy, ktorých sa dotýkate a ktorých sa dotýkajú aj ostatní alebo ich pred dotykem dezinfikujte.
- » Miestnosti pravidelne a dôkladne vetrajte. Je lepšie vyhnúť sa uzavretým priestorom, v ktorých sa zdržiavajú aj iné osoby.

#### ĎALŠIE AKTUÁLNE INFORMÁCIE:

- » <https://www.daheimbetreut.at/covid-faktencheck>
- » <https://www.sozialministerium.at/Corona-Schutzimpfung/Impfpflicht/Haeufig-gestellte-Fragen.html>
- » [www.gruenerpass.gv.at](http://www.gruenerpass.gv.at)
- » [www.osterreich-impft.at](http://www.osterreich-impft.at)

#### Viacjazyčné plagáty o mýtoch a falošných správach o očkovaní

<https://coronavirus.wien.gv.at/impfmythen/>





# Das ANGST-DILEMMA

Angst ist eine natürliche menschliche Reaktion, die uns dabei hilft mit Gefahren und Bedrohungen umzugehen und sie zu bewältigen. Zu viel Angst kann jedoch auch zur Belastung werden. Diffuse und übersteigerte Ängste können sogar krankhafte Formen annehmen mit schweren psychischen und körperlichen Folgen bis hin zu Angststörungen und Panikattacken.



Speziell die Corona-Pandemie mit ihren massiven Auswirkungen auf unser Leben hat zuletzt bei vielen Menschen Verunsicherungen, Sorgen und Ängste ausgelöst, aber auch bereits vorhandene Ängste und Angststörungen verstärkt. Wie erkennen wir, ob unsere Ängste und Sorgen sich noch im Rahmen der Normalität bewegen oder ob wir bereits die Grenze zur krankhaften Störung überschreiten? Was tun, wenn die Angst von uns Besitz zu ergreifen droht? Und was können wir dazu beitragen, um uns von unseren Sorgen nicht überwältigen zu lassen?

Denn wenn Sorgen und Ängste die Oberhand gewinnen und ständig unangenehme Gedanken zirkulieren, können sich auch andere Symptome einstellen: zum Beispiel Herzklopfen, Muskelverspannungen, innere Unruhe, Nervosität, Schlaf- und Konzentrationsprobleme. Bei einer generalisierten Angststörung lösen sich Ängste von konkreten Bedrohungen ab, verselbstständigen sich und werden so zum Dauerzustand. Panikattacken wiederum sind plötzlich auftretende Anfälle von Angst bis hin zu akuter Todesangst. Angststörungen können von körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schwitzen,

Zittern, Atemnot, Übelkeit, Brustenge und Schwindel begleitet werden. Sie können vielfältige Ursachen haben: etwa belastende Lebensereignisse in Vergangenheit oder Gegenwart, Einflüsse in der Erziehung, soziale Belastungen, aber auch biologische und erbliche Vorbelastungen. Auch seelische oder körperliche Erkrankungen können zur Ausbildung von Angststörungen beitragen.

Trifft wenigstens eine der folgenden Umstände zu, empfiehlt sich eine medizinische Abklärung. Angststörungen können in der Regel gut behandelt werden.

- » Sie stehen über weite Strecken des Tages im Bann Ihrer Sorgen und Ängste und beschäftigen sich hauptsächlich mit ihnen.
- » Sie fühlen sich durch Ihre Ängste in Ihrer Lebensqualität und Ihrer Bewegungsfreiheit erheblich eingeschränkt.
- » Sie bemerken, dass Sie wegen Ihrer Ängste zunehmend antriebslos und depressiv werden.
- » Sie hegen wegen Ihrer Ängste bereits Selbstmordgedanken.
- » Sie nehmen häufig Beruhigungsmittel oder greifen zu Alko-

- hol oder Drogen, um Ihre Ängste zu bekämpfen.
- » Ihre Ängste beeinträchtigen Ihre Arbeitsfähigkeit massiv oder bringen Ihre Partnerschaft ernsthaft in Gefahr.

Und was können Sie selbst tun, damit (auch durchaus berechnete) Ängste Ihr Leben nicht dominieren und beeinträchtigen? Hier ein paar Tipps für den Umgang mit Sorgen und Ängsten.

- » Das Wichtigste zuerst: Angst auslösende Situationen zu meiden, hilft bei der Bewältigung **nicht** weiter. Im Gegenteil: Die Angst kann sich so noch weiter verfestigen und verstärken. Der beste Weg aus der Angst führt über die Konfrontation mit ihr und ihren Auslösern. Erkennen und akzeptieren Sie Ihre Ängste und konfrontieren Sie sich mit ihnen. Und nehmen Sie im Zweifelsfall fremde bzw. professionelle Hilfe in Anspruch. Reden Sie über Ihre Ängste, versuchen Sie zugrundeliegende Faktoren und Konflikte aufzuarbeiten und trainieren Sie den Umgang mit Ängsten und Sorgen ganz gezielt.
- » Tagesplanung und Zeitmanagement können Sie dabei unterstützen, die Sorgenlast zu reduzieren.
- » Reduzieren Sie Stress und betreiben Sie ein bewusstes Belastungsmanagement. Integrieren Sie Entspannungsphasen und Entspannungsübungen in Ihren Alltag. Atmen Sie zum Beispiel bewusst und ruhig langsam ein und aus.
- » Bewegung, Sport, gesunde und ausgewogene Ernährung, ein maßvoller Umgang mit Koffein, der Verzicht auf Nikotin und ein (wenn überhaupt) zurückhaltender Konsum von Alkohol – das sind Verhaltensweisen und Faktoren, die nicht nur die physische, sondern auch die psychische Widerstandskraft stärken. Auch ausreichend Schlaf und regelmäßiges Entspannungstraining tragen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit bei. Sorgen und Ängste bekommen so weniger Raum.

Immer wieder werden wir Menschen in unserem Leben mit Krisen und daraus resultierenden Sorgen und Ängsten konfrontiert. Umso wichtiger für unsere persönliche Lebensqualität ist es, dass wir uns diesen Ängsten stellen und mit ihnen umgehen können.



## DYLEMAT STRACHU

**Strach jest naturalną ludzką reakcją, która pomaga nam radzić sobie z niebezpieczeństwem i zagrożeniami oraz zwalczać je. Jednak zbyt duży strach może przerodzić się w ciężar. Rozproszone i przesadne obawy mogą przybierać patologiczne formy z poważnymi psychologicznymi i fizycznymi konsekwencjami, w tym zaburzeniami lękowymi i atakami paniki.**

W szczególności pandemia koronawirusa, która ma ogromny wpływ na nasze codzienne życie, wywołała ostatnio u wielu osób poczucie niepewności, obawy i

## Info

Auch **Phobien** sind Angststörungen. Die häufigsten Phobien: Agoraphobie (Platzangst, Raumangst), Klaustrophobie (Angst vor engen oder geschlossenen Räumen), soziale Phobie (Angst im Mittelpunkt zu stehen oder zu versagen), Akrophobie (Höhenangst), Aviophobie (Flugangst), Arachnophobie (Angst vor Spinnen), Dentophobie (Angst vor Zahnbehandlungen), Emetophobie (Angst, erbrechen zu müssen), Dysmorphophobie (krankhafte Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper oder einzelnen Körperteilen), Hypochondrie (übermäßige Angst zu erkranken oder sich mit Krankheitserregern zu infizieren), Trypanophobie (Angst vor Injektionen).

### INFO

Również **fobie** są zaburzeniami lękowymi. Najczęstsze fobie: agorafobia (lęk przed otwartą przestrzenią), klaustrofobia (lęk przed wąskimi lub zamkniętymi przestrzeniami), fobia społeczna (lęk przed byciem w centrum uwagi lub przed porażką), akrofobia (lęk wysokości), awiofobia (lęk przed lataniem), arachnofobia (strach przed pajakami), dentofobia (lęk przed wizytą u dentysty), emetofobia (lęk przed wymiotami), dysmorfofobia (patologiczne niezadowolenie z własnego ciała lub części ciała), hipochondria (nadmierny lęk przed zachorowaniem lub zarażeniem), trypanofobia (lęk przed zastrzykami).

### INFORMAȚII

**Fobiile** sunt, de asemenea, tulburări de anxietate. Fobiile cele mai frecvente sunt: agorafobia (frica de claustrofobie), claustrofobia (frica de spații înguste sau închise), fobia socială (teama de a fi în centrul atenției sau de a eșua), acrofobia (frica de înălțimi), aviofobia (frica de a zbura), arahnofobia (frica de păianjeni), dentofobia (frica de dentist), emetofobia (frica de vărsături), dismorfofobia (insatisfacție patologică cu propriul corp sau cu părți ale corpului), ipocondria (frica excesivă de boală sau de infecție cu agenți patogeni), tripanofobia (frica de injecții).

### INFO

Aj **fóbie** sú úzkostné poruchy. Najčastejšie fóbie: agorafóbia (strach z voľného priestoru), klaustrofóbia (strach z úzkych alebo uzavretých priestorov), sociálna fóbia (strach byť stredobodom pozornosti alebo zo zlyhania), akrofóbia (strach z výšok), aviofóbia (strach z lietania), arachnofóbia (strach z pavúkov), dentofóbia (strach zo zubného ošetrenia), emetofóbia (strach zo zvracania), dysmorfofóbia (patologická nespokojnosť s vlastným telom alebo časťami tela), hypochondria (nadmerný strach z ochorenia alebo infikovania patogénmi), trypanofóbia (strach z injekcií).



zmartwienia, ale także nasilona istniejące już lęki i zaburzenia. Jak rozpoznać, czy nasze lęki i zmartwienia nadal mieszczą się w granicach normalności, czy stają się patologicznym zaburzeniem? Co zrobić, gdy zapanuje nad nami poczucie strachu? Oraz w jaki sposób walczyć z naszymi lękami?

Jeśli mamy się zdominować zmartwieniom i lękom, a w naszej głowie będą ciągle krążyć nieprzyjemne myśli, mogą pojawić się również inne objawy: na przykład kołatanie serca, napięcie mięśni, wewnętrzny niepokój, nerwowość, problemy ze snem i koncentracją. W przypadku zaburzeń lękowych ogólnie obawy są zastępowane konkretnymi zagrożeniami, stają się samodzielne i utrwalają się. Ataki paniki to z kolei nagłe ataki lęku, które mogą prowadzić wręcz do panicznego lęku. Zaburzeniom lękowym mogą towarzyszyć objawy fizyczne, takie jak zaburzenie pracy serca, pocenie się, drżenie, duszność, nudności, ucisk w klatce piersiowej i zawroty głowy. Mogą mieć różne podłoże: stresujące wydarzenia w przeszłości lub teraźniejszości, lęki z dzieciństwa, stres społeczny, ale także predyspozycje biologiczne i dziedziczne. Choroby psychiczne lub fizyczne również mogą przyczynić się do rozwoju zaburzeń lękowych.

W przypadku wystąpienia jednego z opisanych poniżej objawów zaleca się wizytę u lekarza. Zaburzenia lękowe mogą być zwykle leczone.

- » Przez znaczną część dnia jesteś przytłoczony/-a swoimi obawami i lękami i przejmujesz się nimi.
- » Czujesz, że Twoje lęki znacznie ograniczają jakość Twojego życia i swobodne funkcjonowanie.
- » Zauważasz, że z powodu swoich lęków stajesz się coraz bardziej apatyczny/-a i przygnębiony/-a.
- » Z powodu lęków masz myśli samobójcze.
- » Często bierzesz środki uspokajające lub sięgasz po alkohol lub narkotyki, aby zwalczyć swój lęk.
- » Twoje obawy mają ogromny wpływ na Twoją zdolność do pracy lub narażają Twój związek na poważne ryzyko.

Co zrobić, aby (nawet uzasadnione) lęki nie dominowały nad Tobą i nie wpływały negatywnie na Twoje życie? Oto kilka wskazówek, jak radzić sobie z obawami i lękami.

- » Po pierwsze: unikanie sytuacji, które wywołują lęk, **nie** pomaga w radzeniu sobie z nimi. Wręcz przeciwnie: strach może się jeszcze bardziej utrwalić i nasilić. Najlepszym sposobem, aby przezwyciężyć strach jest konfrontacja z nim i bodźcami, które go wywołują. Rozpoznaj i zaakceptuj swoje lęki i skonfrontuj się z nimi. Jeśli masz wątpliwości, poszukaj pomocy z zewnątrz lub zgłoś się do specjalisty. Rozmawiaj o swoich lękach, staraj się przepracować podstawowe czynniki i konflikty oraz ćwicz radzenie sobie z lękami i obawami w bardzo ukierunkowany sposób.
- » Codzienne planowanie i zarządzanie czasem mogą pomóc w zmniejszeniu obciążenia spowodowanego zmartwieniami.
- » Redukuj stres i ćwicz świadome zarządzanie stresem. Włącz fazy relaksacyjne i ćwiczenia relaksacyjne do swojego codziennego życia. Na przykład powoli i świadomie wdychaj i wydychaj powietrze.
- » Ćwiczenia, sport, zdrowa i zbilansowana dieta, umiarko-

wane spożycie kofeiny, unikanie nikotyny i (jeśli w ogóle) umiarkowane spożycie alkoholu – to zachowania i czynniki, które wzmacniają nie tylko zdrowie fizyczne, ale również psychiczne. Odpowiednia ilość snu oraz regularne ćwiczenia relaksacyjne również przyczyniają się do budowania wewnętrznego spokoju i równowagi. Nie ma miejsca dla obaw i lęków.

Na każdym etapie życia musimy radzić sobie z sytuacjami kryzysowymi i związanymi z nimi obawami i lękami. Tym bardziej ważnej jest dla naszej jakości życia, aby stawiać im czoła i radzić sobie z nimi.



## DILEMA FRICII

**Frica este o reacție umană naturală care ne ajută să facem față pericolelor și amenințărilor și să le depășim. Cu toate acestea, prea multă frică poate deveni o povară. Temerile difuze și exagerate pot lua chiar forme patologice cu consecințe psihologice și fizice grave, inclusiv tulburări de anxietate și atacuri de panică.**

În special pandemia Corona, cu impactul său masiv asupra vieții noastre, a declanșat recent nesiguranțe, griji și temeri la mulți oameni, și a intensificat și temerile și tulburările de anxietate deja existente. Cum știm dacă temerile și grijile noastre se încadrează încă în limitele normalității sau dacă am trecut deja linia de demarcație spre o tulburare patologică? Ce facem atunci când frica amenință să pună stăpânire pe noi? Și ce putem face pentru a nu lăsa grijile să ne copleșească?

Pentru că dacă grijile și temerile capătă prioritate și gândurile neplăcute circulă constant, pot apărea și alte simptome: de exemplu, palpitații, tensiune musculară, neliniște interioară, nervozitate, probleme de somn și de concentrare. În cazul tulburării de anxietate generalizată, temerile se detașează de amenințările concrete, devin independente și devin astfel o stare permanentă. Atacurile de panică, pe de altă parte, sunt atacuri bruște de anxietate care pot duce chiar la frică acută de moarte. Tulburările de anxietate pot fi însoțite de simptome fizice precum tahicardie, transpirații, tremor, dificultăți de respirație, greață, senzație de constricție în piept și amețeli. Acestea pot avea mai multe cauze: de exemplu, evenimente de viață stresante din trecut sau din prezent, influențe în educație, stres social, dar și predispoziții biologice și ereditare. Bolile mentale sau fizice pot contribui, de asemenea, la dezvoltarea tulburărilor de anxietate.

Dacă se regăsește cel puțin una dintre următoarele circumstanțe, se recomandă o evaluare medicală. Tulburările de anxietate sunt de obicei tratabile.

- » Pentru perioade mari ale zilei ești sub influența grijilor și fricilor tale și ești preocupat în principal de ele.
- » Simți că fricile îți limitează considerabil calitatea vieții și libertatea de mișcare.
- » Observi că devii din ce în ce mai apatică și deprimată din cauza fricilor tale.

- » Ai deja gânduri sinucigașe din cauza fricilor tale.
- » Lei adesea sedative sau consumi alcool ori droguri pentru a-ți combate anxietatea.
- » Temerile tale au un impact masiv asupra capacității tale de a lucra sau îți pun în pericol relația.

Ce poți face singură pentru ca fricile (chiar și cele justificate) să nu-ți domine și să-ți afecteze viața? Iată câteva sfaturi pentru a face față grijilor și fricilor.

- » În primul rând, evitarea situațiilor care declanșează anxietatea nu ajută la depășirea situației. Dimpotrivă: frica poate deveni și mai înrădăcinată și mai intensă. Cea mai bună cale de a scăpa de frică este să o înfrunți și să te confrunți cu factorii care o declanșează. Recunoașteți și acceptați temerile și înfrunța-le. Iar dacă ai îndoieli, cere ajutor de la alte persoane sau de la profesioniști. Vorbește despre temerile tale, încearcă să rezolvi factorii și conflictele de bază și pregătește-te să faci față fricilor și grijilor în mod punctual.
- » O bună organizare a zilei și gestionarea timpului te pot ajuta să reduci povara grijilor.
- » Redu stresul și practică un control conștient al stresului. Integrează în rutina zilnică momente și exercițiile de relaxare. De exemplu, inspiră și expiră încet și conștient.
- » Mișcarea, sportul, o dietă sănătoasă și echilibrată, utilizarea moderată a cofeinei, abținerea de la nicotină și un consum (dacă este cazul) moderat de alcool – acestea sunt

comportamente și factori care întăresc nu numai rezistența fizică, ci și cea psihologică. Somnul suficient și relaxarea regulată contribuie, de asemenea, la pacea interioară și la echilibru. Grijile și temerile ocupă astfel mai puțin spațiu.

De multe ori în viața noastră ne confruntăm cu crize și cu grijile și temerile care rezultă din acestea. Este cu atât mai important pentru calitatea vieții noastre personale să ne confruntăm cu aceste temeri și să le putem face față.



## DILEMA STRACHU

**Strach je prirodzená ľudská reakcia, ktorá nám pomáha vysporiadať sa s nebezpečenstvom a hrozbami a vyrovnáť sa s nimi. Príliš veľa úzkosti sa však môže stať aj záťažou. Difúzný a prehnaný strach môže nadobudnúť dokonca patologické formy s vážnymi psychickými a fyzickými následkami, vrátane úzkostných porúch a záchvatov paniky.**

Najmä pandémie koronavírusu so svojim masívnym vplyvom na naše životy v poslednom čase vyvolala u mnohých ľudí neistotu, obavy a strach, no zároveň zintenzívnila existujúce obavy a úzkostné poruchy. Ako spoznáme, či je náš strach a obavy ešte v rámci normalnosti, alebo už prekračujeme hranicu patologickej poruchy? Čo robiť, keď hrozí, že sa nás zmocní strach? A čo robiť, aby nás naše starosti neprevalcovali?





Pretože ak obavy a strach nadobudnú prevahu a neustále nám v hlave víria nepríjemné myšlienky, môžu sa dostaviť aj ďalšie príznaky: napríklad búšenie srdca, svalové napätie, vnútorný nepokoj, nervozita, problémy so spánkom a koncentráciou. Pri generalizovanej úzkostnej poruche sú obavy nahradené konkrétnymi hrozbami, stávajú sa nezávislými a prechádzajú do trvalého stavu. Záchvaty paniky sú zase náhle záchvaty úzkosti, ktoré môžu dokonca viesť k akútnemu strachu zo smrti. Úzkostné poruchy môžu byť sprevádzané fyzickými príznakmi, ako je tachykardia, potenie, tras, dýchavičnosť, nevoľnosť, tlak na hrudníku a závraty. Môžu mať rôzne príčiny: napríklad stresujúce životné udalosti v minulosti alebo súčasnosti, vplyvy vo výchove, sociálny stres, ale aj biologické a dedičné predispozície. K vzniku úzkostných porúch môžu prispieť aj duševné či fyzické choroby.

Ak platí aspoň jedna z nasledujúcich okolností, odporúča sa lekárske vyšetrenie. Úzkostné poruchy sú zvyčajne liečiteľné.

- » Počas veľkých úsekov dňa ste pod vplyvom svojich starostí a obáv a zaoberáte sa hlavne nimi.
- » Máte pocit, že váš strach značne obmedzuje vašu kvalitu života a slobodu pohybu.
- » Všimáte si, že ste čoraz viac apatický a depresívny kvôli vášmu strachu.
- » Kvôli svojmu strachu už máte samovražedné myšlienky.
- » Často užívate sedatíva alebo siahnete po alkohole alebo drogách, aby ste bojovali so svojou úzkosťou.
- » Vaše obavy majú obrovský vplyv na vašu schopnosť pracovať alebo vážne ohrozujú vaše partnerstvo.

A čo môžete sami urobiť, aby vás (aj oprávnené) obavy neovládli a neobmedzovali váš život? Tu je niekoľko tipov, ako sa vysporiadať s obavami a strachom.

- » Po prvé: Vyhybanie sa situáciám, ktoré vyvolávajú úzkosť, nepomáha vyrovať sa s nimi. Naopak: Strach sa môže ešte viac upevniť a zintenzívniť. Najlepším spôsobom, ako sa zo strachu dostať, je postaviť sa mu a jeho spúšťačom. Rozpoznajte a akceptujte svoje obavy a konfrontujte sa s nimi. A ak máte pochybnosti, vyhľadajte pomoc zvonka alebo odborníka. Hovorte o svojich obavách, pokúste sa spracovať základné faktory a konflikty a trénujte správanie sa pri úzkosti a strachu veľmi cieľovým spôsobom.
- » Denné plánovanie a časový manažment vám môže pomôcť znížiť zaťaženie spôsobené obavami.
- » Znížte stres a praktizujte vedomé zvládanie stresu. Zavedte relaxačné fázy a relaxačné cvičenia do svojho každodenného života. Napríklad sa pomaly a vedome nadýchnite a vydýchnite.
- » Cvičenie, šport, zdravá a vyvážená strava, striedma konzumácia kofeínu, vyhýbanie sa nikotínu a (ak vôbec) striedma konzumácia alkoholu – to sú správanie a faktory, ktoré posilňujú nielen fyzickú, ale aj psychickú odolnosť. K vnútornému pokoji a rovnováhe prispieva aj dostatok spánku a pravidelný relaxačný tréning. Starostiam a obavám sa venuje menej priestoru.

My, ľudia, sme v našich životoch neustále konfrontovaní s krízami a z nich vyplývajúcimi starosťami a strachom. Pre našu osobnú kvalitu života je o to dôležitejšie, že tomuto strachu dokážeme čeliť a vysporiadať sa s ním.



# FITNESS in vier Wänden



Bewegung ist ein Lebenselixier. Sie macht uns physisch und psychisch fit. Wer sich regelmäßig bewegt und dabei auch manchmal die Komfortzone verlässt, ist belastbarer, widerstandsfähiger und freut sich über ein Plus an Gesundheit und Lebensqualität. Am gesündesten ist wohl Bewegung draußen an der frischen Luft. Doch auch die (eigenen) vier Wände können ohne viel Aufwand und Hilfsmittel zum improvisierten Fitnessstudio werden. Hier ein paar Tipps für aufbauende und entspannende Übungen, die sich auch während der Betreuungstätigkeit ganz einfach umsetzen lassen.



### KNIEBEUGE

Die traditionelle Kniebeuge – immer öfter wird für Kniebeugen die englische Bezeichnung Squats verwendet – ist eine echte Universalübung. Sie lässt sich jederzeit überall durchführen und kann auch abgewandelt werden. Wichtig ist es, die Übungen sorgfältig und präzise auszuführen und die Dosis mit der Zeit zu steigern. Die korrekte Ausführung und jede Menge Übungen finden Sie im Internet. Sehr intensiv ist es auch, möglichst lange in der Abfahrtschöcke zu verbringen.

### LIEGESTÜTZ

Auch der Liegestütz (englisch Push-Up oder Press-Up) ist eine traditionsreiche Turn- und Fitnessübung mit jeder Menge Varianten. Er ist ohne Hilfsmittel zu absolvieren und kräftigt vor allem Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur. Einsteiger\*innen und Leute, die es etwas gemütlicher angehen wollen, können den Liegestütz auch an der Wand oder am Türstock im Stehen praktizieren. Anregungen und Tipps gibt es im Internet.



## CRUNCHES

Ein weiterer Klassiker der Fitnesskultur sind Bauchpressen (englisch Crunches). Auf dem Rücken liegend (am besten eine Matte unterlegen) bei angewinkelten Beinen und im Nacken verschränkten Händen werden die Schulterblätter langsam angehoben. Für die Wirbelsäule schonender als die einst häufig verordneten Sit-ups.

## BEIM ZÄHNEPUTZEN

Beim Zähneputzen auf die Zehenspitzen stellen und wieder absetzen und diese Bewegung die ganze Zeit über wiederholen. Alternativ kann man auch die Bauchmuskeln anspannen, einen Moment lang halten, wieder lockerlassen und diese Übung mehrmals wiederholen.

## IMPROVISIEREN

In jedem Haushalt gibt es Gegenstände, die mühelos zu Fitnessgeräten umfunktioniert werden können. Und selbst der eigene Körper ist schon ein kleines mobiles Fitnessstudio. Mit Wasser gefüllte PET-Flaschen etwa eignen sich als Gewichte, mit denen wir Hantelübungen machen können. Auch ein Stuhl kann zum Übungsgerät werden: Dazu zum Beispiel auf den Rand des Stuhls setzen, beide Füße auf den Boden stellen, dann ein Bein waagrecht ausstrecken und dabei die Oberschenkelmuskulatur anspannen und Spannung halten, dann wieder auf den Boden stellen, entspannen und Übung mehrmals wiederholen. Oder: Beide Fersen langsam vom Boden abheben. Wadenmuskulatur anspannen, Position halten, wieder absetzen und Übung wiederholen.

## TREPPENSORT

Auch Treppen im Haus oder unterwegs eignen sich für kurze Belastungseinheiten. Zum Beispiel: 10 Stufen zehnmal rauf und runter gehen, dann zehnmal rauf laufen und runter gehen. Öfter wiederholen.

## SEILSPRINGEN

Eine bewährte und durchaus fordernde Übung ist auch das Seilspringen. Wer kein entsprechendes Seil zur Verfügung hat, kann sich auch mit einem Stück Wäscheleine behelfen.



## ĆWICZENIA W CZTERECH ŚCIANACH

Ruch jest eliksirem życia. Dzięki niemu jesteśmy sprawni fizycznie i psychicznie. Każdy, kto regularnie się porusza i czasami opuszcza swoją strefę komfortu, jest bardziej odporny, wytrzymały i cieszy się dobrym zdrowiem i jakością życia. Najzdrowsze ćwiczenia to treningi na świeżym powietrzu. Ale nawet (własne) cztery ściany można zamienić w tymczasową siłownię bez większego wysiłku i narzędzi. Oto kilka wskazówek dotyczących wzmacniających i relaksujących ćwiczeń, które można łatwo wdrożyć podczas pracy jako opiekun.



## PRZYSIADY

Tradycyjny przysiad – coraz częściej określane angielskim terminem squat – to prawdziwie uniwersalne ćwiczenie. Można je wykonywać w dowolnym miejscu i czasie, a także modyfikować.

Ważne jest, aby ćwiczenia wykonywać ostrożnie i precyzyjnie oraz z czasem zwiększać ich intensywność. W Internecie można znaleźć wskazówki, jak je prawidłowo wykonywać, oraz liczne ćwiczenia. Bardzo intensywne jest również zatrzymanie się w pozycji przysiadu przez możliwie jak najdłuższy czas.

## POMPKI

Pomпки (ang. push-up lub press-up) to tradycyjne ćwiczenie z wieloma odmianami. Doskonale wzmacniają mięśnie ramion, rąk i klatki piersiowej i można je wykonywać bez dodatkowego sprzętu. Osoby początkujące oraz osoby, które chcą zmniejszyć intensywność ćwiczeń, mogą wykonywać pomпки z podparciem o ścianę lub framugę w pozycji stojącej. W Internecie można znaleźć wskazówki i porady.

## BRZUSZKI

Kolejnym klasykiem wśród ćwiczeń są brzuszki (ang. crunches). Leżąc na plecach (najlepiej na macie), z ugiętymi kolanami i rękoma splecionymi za szyją, powoli unieś łopatki. Ćwiczenie to jest delikatniejsze dla kręgosłupa niż wcześniej rekomendowane brzuszki do pozycji siedzącej, tzw. sit-ups.

## PODCZAS MYCIA ZĘBÓW

Podczas mycia zębów stań na palcach i unieś się do góry, powtarzając ten ruch przez cały czas. Opcjonalnie możesz napiąć mięśnie brzucha, przytrzymać je przez chwilę, rozluźnić i powtórzyć to ćwiczenie kilka razy.

## IMPROWIZACJA

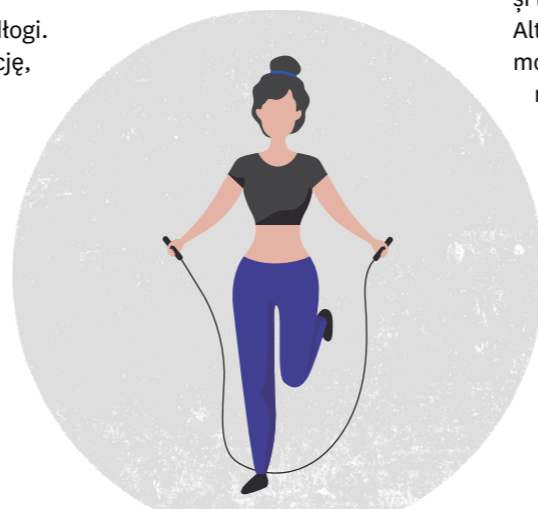
W każdym gospodarstwie domowym znajdują się przedmioty, które z łatwością można przerobić na sprzęt fitness. Tak naprawdę nasze własne ciało to mała mobilna siłownia. Butelki PET wypełnione wodą doskonale nadają się jako ciężarki i można z nimi wykonywać ćwiczenia z hantlami. Krzesło również nadaje się jako przyrząd do ćwiczeń: na przykład usiądź na krawędzi krzesła, połóż obie stopy na podłodze, a następnie wyprostuj jedną nogę poziomo, jednocześnie napinając mięśnie ud i utrzymując napięcie, a następnie ponownie odstaw stopę na podłodze, weź oddech i powtórz ćwiczenie kilka razy.

Lub: powoli podnieś obie pięty z podłogi.

Napnij mięśnie tydek, utrzymaj pozycję, opuść je i powtórz ćwiczenie.

## CHODZENIE PO SCHODACH

Schody w domu lub w podróży to również doskonały sprzęt do krótkich ćwiczeń. Na przykład: 10 stopni w górę i w dół 10 razy, a następnie 10 razy zbiec w górę i w dół. Powtarzaj częściej.



## SKAKANKA

Skakanka to sprawdzone i dość wymagające ćwiczenie. Jeśli nie masz odpowiedniej linki, możesz również użyć sznurka do bielizny.



## FITNESS ÎN PATRU PEREȚI

Mișcarea este un elixir al vieții. Ne ține în formă fizic și psihic. Persoanele care fac exerciții fizice în mod regulat și care uneori își părăsesc zona de confort sunt mai rezistente, mai robuste și se bucură de o sănătate și o calitate a vieții mai bune. Cea mai sănătoasă formă de exerciții fizice este afară, la aer curat. Dar chiar și cei patru pereți (ai tăi) pot deveni o sală de sport improvizată fără prea mult efort și echipament. Iată câteva sfaturi pentru exerciții constructive și relaxante, care pot fi implementate cu ușurință și în timpul activității de îngrijire.

## GENUFLEXIUNE

Genuflexiunea tradițională – termenul englezesc squat este folosit din ce în ce mai des pentru genuflexiuni – este un adevărat exercițiu universal. Se poate face oricând și oriunde și poate fi, de asemenea, modificată. Este important să faci exercițiile cu atenție și precizie și să crești numărul lor treptat. Poți găsi execuția corectă și o mulțime de exerciții pe internet. De asemenea, un exercițiu foarte intens este să stai cât mai mult timp în genuflexiuni joase.

## FLOTĂRI

Floatarea este, de asemenea, un exercițiu tradițional de gimnastică și fitness, cu o mulțime de variații. Se poate face fără echipament și întărește mușchii umerilor, brațelor și pieptului. Persoanele care abia încep și care vor să o ia mai ușor pot face flotările și în picioare, sprijinindu-se de perete sau de tocul ușii. Mai multe sugestii și sfaturi pot fi găsite pe internet.

## ABDOMENE

Un alt clasic al culturii fitness sunt abdomenele (în engleză crunches). Întinsă pe spate (cel mai bine pe un covoraș) cu genunchii îndoiți și mâinile împreunate la ceafă, ridică încet omoplații. Acestea sunt mai ușoare pentru coloana vertebrală decât abdomenele care erau recomandate odinioară.

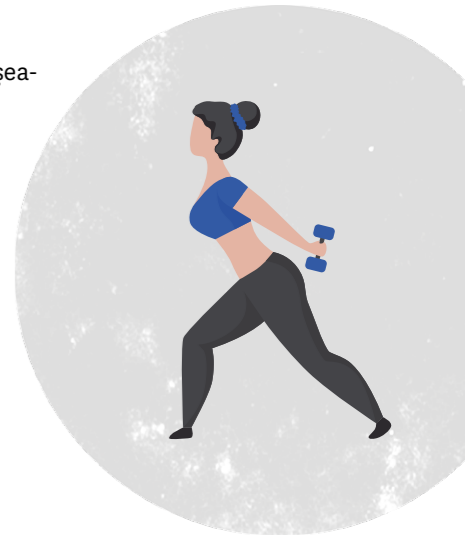
## CÂND TE SPELI PE DINȚI

În timp ce te speli pe dinți, ridică-te pe vârful picioarelor și lasă-te din nou jos și repetă această mișcare tot timpul. Alternativ, poți să încordezi mușchii abdominali, să-ți ții un moment, să-ți eliberezi din nou și să repeți acest exercițiu de mai multe ori.

## IMPROVIZEAZĂ

Există obiecte în fiecare gospodărie care pot fi transformate cu ușurință în echipamente de fitness. Chiar și propriul tău corp este deja o mică sală de sport mobilă. Sticlele PET umplute cu apă, de exemplu, pot fi folosite ca greutăți pentru exerciții cu gantere. Chiar și un scaun poate deveni o piesă de echipament pentru

exerciții fizice: De exemplu, așează-te pe marginea scaunului, pune ambele picioare pe podea, apoi întinde un picior pe orizontală în timp ce încordezi mușchii coapsei și menții tensiunea, apoi revii pe podea, te relaxezi și repeți exercițiul de mai multe ori. Sau: ridică încet ambele călcâie de pe podea. Încordează mușchii gambei, menține poziția, coboară din nou și repetă exercițiul.



## SPORT PE SCĂRI

Scările de acasă sau de pe drum sunt, de asemenea, potrivite pentru sesiuni scurte de exerciții fizice. De exemplu: urcă și coboară 10 trepte de zece ori, apoi aleargă în sus și în jos de zece ori. Repetă de mai multe ori.

## SĂRITUL CU COARDA

Săritul cu coarda este un exercițiu dovedit și destul de solicitant. Dacă nu aveți o coardă, puteți folosi și o bucată de sfoară.



## FITNESS MEDZI ŠTYRMI STENAMI

Pohyb je elixír života. Vďaka nemu sme fyzicky aj duševne fit. Každý, kto sa pravidelne hýbe a občas opustí svoju komfortnú zónu, je zaťažiteľnejší, odolnejší a užíva si plusy v oblasti zdravia a kvality života. Najzdravší je pohyb vonku na čerstvom vzduchu. Ale aj vaše (vlastné) štyri steny sa dajú premeniť na improvizovanú telocvičňu bez väčšej námahy a náradia. Tu je niekoľko tipov na konštruktívne a relaxačné cvičenia, ktoré sa dajú ľahko implementovať aj počas poskytovania starostlivosti.

## DREPY

Tradičný drep – pre drepy sa čoraz častejšie používa anglický výraz squat – je skutočne univerzálnym cvikom. Dá sa robiť kedykoľvek a kdekoľvek a dá sa aj obmieňať. Dôležité je robiť cviky opatrne a precízne a časom dávkou zvyšovať. Správne prevedenie a množstvo cvikov nájdete na internete. Veľmi intenzívne je tiež stráviť v zjazdovej polohe čo najdlhšie.

## ZHYB

Zhyby alebo kliky sú tiež tradičné gymnastické a kondičné cvičenie s množstvom variácií. Dá sa absolvovať bez pomôcok a predovšetkým posilňuje svaly ramien, rúk a hrudníka. Začiatočníci a ľudia, ktorí si to chcú trochu uľahčiť, môžu zhyb cvičiť aj v stoji pri stene alebo na zárubni. Rady a tipy sú na internete.

## BRUŠÁKY

Ďalšou klasikou fitness kultúry sú brušáky (anglicky crunches). V ľahu na chrbte (najlepšie na podložke) s pokrčenými kolenami a rukami zopnutými za krkom, pomaly zdvíhajete





lopatky. Šetrnejšie k chrbtici ako kedysi bežne predpisovaný sed-lah.

#### PRI ČISTENÍ ZUBOV

Pri čistení zubov sa postavte na špičky a potom znovu na celé chodidlo, pričom tento pohyb opakujte po celú dobu. Prípadne môžete stiahnuť brušné svaly, na chvíľu ich podržať, uvoľniť a toto cvičenie niekoľkokrát zopakovať.

#### IMPROVIZÁCIA

V každej domácnosti sa nájdu predmety, ktoré sa dajú ľahko premeniť na fitness zariadenia. A aj vlastné telo je už malá

pojazdná posilňovňa. PET fľaše naplnené vodou sú vhodné ako závažia, s ktorými môžeme robiť cviky s činkami. Stoličku možno použiť aj ako cvičebné zariadenie: Sadnite si napríklad na okraj stoličky, položte obe chodidlá na podlahu, potom jednu nohu natiahnite vodorovne, pričom napínajte stehenné svaly a udržiavajte napätie, potom sa znova postavte na zem, uvoľnite a cvičenie niekoľkokrát zopakujte. Alebo: Obidve päty pomaly zdvíhajte z podlahy. Napnite lýtkové svaly, držte polohu, opäť ich spustite a cvik zopakujte.

#### SCHODISKOVÉ ŠPORTY

Schody v dome alebo na cestách sú vhodné aj pre krátke jednotky so zaťažením. Napríklad: Chodte 10 schodov hore a dole a potom bežte 10-krát hore a dole. Opakujte častejšie.

#### SKÁKANIE CEZ ŠVIHADLO

Skákanie cez švihadlo je osvedčený ale pomerne náročný cvik. Ak nemáte k dispozícii vhodné švihadlo, môžete si pomôcť aj kúskom šnúry na bielizeň.



#### BEWEGUNGSEMPFEHLUNG

Um ihre Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten sollten Erwachsene zwischen 18 und 65

- » an 2 oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden
- » **UND** mindestens 150 bis 300 Minuten (also 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität
- » **ODER** 75 Minuten bis 150 Minuten (also 1 ¼ bis 2 ½ Stunden) pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität
- » **ODER** eine entsprechende Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität durchführen.

Einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen können Erwachsene erzielen, wenn sie den Bewegungsumfang über 300 Minuten pro Woche steigern. Wobei Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität wieder kombiniert werden können.

(Quelle: gesundheit.gv.at)

**TIPP:** Muskelbewegungen, wie sie beim Krafttraining ausgeführt werden, können dazu beitragen, Knochenmasse und Knochendichte aufzubauen.

**ACHTUNG:** Vor den Übungen aufs Aufwärmen nicht vergessen!



#### RECOMANDARE DE MIȘCARE

Pentru a-și promova și menține sănătatea adulții cu vârste cuprinse între 18 și 65 de ani ar trebui

- » Să facă exerciții de întărire a mușchilor 2 sau mai multe zile pe săptămână, vizând toate grupele musculare majore.
- » **ȘI** cel puțin 150 până la 300 de minute (adică 2 ½ până la 5 ore) pe săptămână de exerciții fizice de intensitate moderată orientate spre rezistență.
- » **SAU** 75 de minute până la 150 de minute (adică 1 ¼ până la 2 ½ ore) pe săptămână de exerciții de mare intensitate orientate spre rezistență.
- » **SAU** o combinație optimă de exerciții de rezistență de intensitate moderată și de intensitate mai mare.

Adulții pot obține beneficii suplimentare pentru sănătate prin creșterea timpului de activitate fizică peste 300 de minute pe săptămână. Astfel, se pot îmbina și mai bine mișcărilor cu intensitate medie și mare. (Sursa: gesundheit.gv.at)

**PONT:** Mișcărilor musculare, cum ar fi cele efectuate în timpul antrenamentului de forță, pot ajuta la dezvoltarea masei și densității osoase.

**ATENȚIE:** Nu uitați să vă încălziți înainte de a face mișcare!



#### REKOMENDOWANA ILOŚĆ RUCHU

Aby wspierać i zachować zdrowie, osoby dorosłe pomiędzy 18 i 65 rokiem życia powinny

- » 2 lub więcej razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia siłowe, podczas których zaangażowane są wszystkie duże grupy mięśni
- » **ORAZ** co najmniej 150 do 300 minut (tj. 2 ½ do 5 godzin) tygodniowo wykonywać trening cardio o umiarkowanej intensywności.
- » **LUB** 75 minut do 150 minut (tj. 1 ¼ do 2 ½ godziny) tygodniowo wykonywać ćwiczenia wytrzymałościowe o dużej intensywności
- » **LUB** łączyć ćwiczenia wytrzymałościowe z ćwiczeniami o średniej lub dużej intensywności.

Osoby dorosłe mogą osiągnąć dodatkowe korzyści zdrowotne, zwiększając ilość ruchu powyżej 300 minut tygodniowo. Również mogą łączyć ćwiczenia o średniej i dużej intensywności.

(Źródło: gesundheit.gv.at)

**WSKAZÓWKA:** Ruchy mięśni, takie jak te wykonywane podczas treningu siłowego, mogą pomóc w budowaniu masy i gęstości kości.

**UWAGA:** Nie zapomnij o rozgrzewce przed ćwiczeniami!



#### POHYBOVÉ ODPORÚČANIE

Pre podporu a udržanie zdravia by mali dospelí vo veku 18 až 65 rokov

- » cvičiť 2 alebo viac dní v týždni posilňovacie cvičenia zamerané na všetky hlavné svalové skupiny
- » **A** aspoň 150 až 300 minút (t.j. 2,5 až 5 hodín) týždenne venovať stredne intenzívnemu pohybu
- » **ALEBO** 75 až 150 minút (t.j. 1 ¼ až 2 ½ hodiny) týždenne vysoko intenzívnemu pohybu
- » **ALEBO** vykonávať vhodnú kombináciu vytrvalostne orientovaného pohybu so strednou a vyššou intenzitou.

Dospelí môžu dosiahnuť ďalší prínos pre zdravie zvýšením rozsahu pohybu nad 300 minút týždenne. Pričom opäť možno kombinovať pohyb so strednou a vysokou intenzitou.

(Zdroj: gesundheit.gv.at)

**TIP:** Svalové pohyby, ako napríklad tie, ktoré sa vykonávajú počas silového tréningu, môžu pomôcť k vybudovaniu kostnej hmoty a hustoty kostí.

**POZOR:** Pred cvičením sa nezabudnite rozcvičiť!





# CHECKLISTE

## Was gehört in eine Hausapotheke?

308.600 Verletzte wurden 2019 in Österreich allein bei Haushaltsunfällen verzeichnet. Damit waren diese noch vor Freizeitunfällen die mit Abstand häufigste Verletzungsquelle. Umso wichtiger ist es, optimal für die Erste Hilfe bei Unfällen, aber auch Erkrankungen gerüstet zu sein. Folgendes gehört laut Empfehlung der Zivilschutzverbände und des österreichischen Gesundheitsportals unbedingt griffbereit in jede Hausapotheke.



### VERBANDMATERIAL

- Pflaster, Heftpflaster
- Verbandmull
- Mullbinden
- Elastische Binden
- Wundauflagen (Alubeschichtung)
- Dreiecktuch
- Lederfingerlinge
- Metallwundverband
- Verbandklammern
- Verbandwatte
- Sicherheitsnadeln

### ARZNEIMITTEL

- Fiebersenkende Mittel
- Schmerzstillende Tabletten
- Mittel gegen Halsschmerzen
- Hustenmittel
- Augentropfen
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Verdauungsstörungen
- Mittel gegen Übelkeit/Erbrechen
- Mittel gegen Verstopfung
- Mittel gegen Allergien
- Wunde- und Heilsalbe
- Salbe gegen leichte Verbrennungen
- Desinfektionsmittel zur Haut- und Wunddesinfektion
- Kamillentropfen
- Baldriantropfen
- Wasserstoffperoxyd 3 %
- Alkohol 70 %
- Wundbenzin

**Achtung:** Unbedingt gehören auch alle Arzneimittel, die den Haushaltsmitgliedern ärztlich verordnet wurden, in die Hausapotheke.

### SONSTIGES

- Fieberthermometer
- Einmalhandschuhe
- Pinzette
- Stumpfe Verbandschere
- Kühlkompressen

#### Hinweis

Die Hausapotheke muss regelmäßig auf Vollständigkeit sowie Medikamente, die das Ablaufdatum überschritten haben, kontrolliert werden. Die Apotheke nimmt alte, abgelaufene Medikamente entgegen, sie dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Die Hausapotheke soll an einem trockenen und kühlen Ort (nicht in Bad oder Küche) untergebracht und für Kinder nicht erreichbar sein.



### LISTA KONTROLNA: CO NALEŻY MIEĆ W DOMOWEJ APTECZCE?

**W 2019 roku w Austrii 308 600 osób odniosło obrażenia w wypadkach w domu. Były one zdecydowanie najczęstszym źródłem obrażeń, wyprzedzając wypadki podczas aktywności fizycznej. Tym bardziej ważne jest optymalne przygotowanie do udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku, ale także choroby. Zgodnie z zaleceniami stowarzyszeń ochrony ludności i austriackiego portalu zdrowia, w każdej apteczce**

**muszą znajdować się następujące rzeczy.**

### OPATRUNKI

- Plastry, plastry opatrunkowe
- Gaza
- Bandaże z gazy
- Bandaże elastyczne
- Opatrunki na rany (z powłoką aluminiową)
- Trójkątna chusta
- Skórzany opatrunek na palec
- Opatrunek na rany z metalem
- Zaciski do bandaży
- Wata
- Agrafki

### PRODUKTY LECZNICZE

- Leki przeciwgorączkowe
- Tabletki przeciwbólowe
- Leki na ból gardła
- Leki przeciwkaszlowe
- Krople do oczu
- Leki przeciwbiegunkowe
- Środki na niestrawność
- Leki na nudności/wymioty
- Środki przeciw zaparciom
- Środki antyalergiczne
- Maść na rany i gojąca
- Maść na drobne oparzenia
- Środek dezynfekujący do dezynfekcji skóry i ran
- Krople rumiankowe
- Krople walerianowe
- Nadtlenek wodoru 3%
- Alkohol 70%
- Benzyna apteczna

**Uwaga:** W apteczce koniecznie muszą się znajdować wszystkie leki przepisane przez lekarza dla członków gospodarstwa domowego.

### INNE

- Termometr
- Rękawiczki jednorazowe
- Pęseta
- Tępe nożyczki do bandaży
- Zimne okłady

#### Uwagi

Apteczka musi być regularnie sprawdzana pod kątem zawartości i leków, których termin ważności minął. Stare, przeterminowane leki można oddać do apteki, nie można ich wyrzucać razem z odpadami domowymi. Apteczkę należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu (nie w łazience czy kuchni) oraz poza zasięgiem dzieci.



### CHECKLIST: CE TREBUIE SĂ FIE ÎNTR-UN DULAP DE MEDICAMENTE?

**În 2019, în Austria s-au înregistrat 308.600 de răniiri numai în accidente casnice. Acestea au fost de departe cea mai comună sursă de răni, chiar înaintea accidentelor de distracție. Prin urmare, este cu atât mai important să fim pregătiți corespunzător pentru acordarea primului ajutor în caz de accidente, dar și pentru îmbolnăviri. Conform recomandărilor asociațiilor de protecție civilă și ale portalului de sănătate austriac, următoarele articole trebuie ținute la îndemână în fiecare dulap de medicamente.**

### PENTRU PANSARE

- Plasturi, leucoplast
- Tifon
- Bandaje de tifon
- Bandaje elastice
- Pansamente (acoperire cu aluminiu)
- Pânză triunghiulară
- Protecție din piele pentru degete
- Pansament metalic pentru plăgi
- Clipuri de bandaj
- Pansament din bumbac
- Ace de siguranță

### MEDICAMENTE

- Antipiretice
- Tablete analgezice
- Remedii pentru dureri de gât
- Medicamente pentru tuse
- Picături pentru ochi
- Remedii antidiareice
- Remedii pentru indigestie
- Medicamente pentru greață/vărsături
- Remedii împotriva constipației
- Remedii antialergice
- Unguent pentru răni și cicatrizare
- Unguent pentru arsuri minore
- Dezinfectant pentru piele și răni
- Picături de mușetel
- Picături de valeriană
- Apă oxigenată 3%
- Alcool 70%
- Spirit

**Atenție:** Este important ca toate medicamentele prescrise de un medic pentru membrii gospodăriei să fie incluse și ele ținute în dulapul cu medicamente.

### DIVERSE

- Termometru medical
- Mănuși de unică folosință
- Pensetă
- Foarfece bont pentru bandaj
- Comprese reci

#### Rețineți

Dulapul cu medicamente trebuie verificat în mod regulat dacă este complet și dacă medicamentele nu au expirat. Farmaciile primesc medicamente vechi, expirate; acestea nu trebuie aruncate la gunoiul menajer. Dulapul cu medicamente trebuie păstrat într-un loc uscat și răcoros (nu în baie sau în bucătărie) și nu trebuie să fie accesibil copiilor.



### KONTROLNÝ ZOZNAM: ČO PATRÍ DO DOMÁCJ LEKÁRNIČKY?

**Len v Rakúsku bolo v roku 2019 zaznamenaných 308 600 zranení pri nehodách v domácnostiach. Tie boli zďaleka najčastejším zdrojom zranení, pred nehodami vo voľnom čase. O to dôležitejšie je byť optimálne pripravený na prvú pomoc v prípade nehôd, ale aj chorôb. Podľa odporúčaní združení civilnej ochrany a rakúskeho zdravotného portálu musí byť v**

**každej domácej lekárničke k dispozícii nasledovné.**

### OBVÄZOVÝ MATERIÁL

- náplasti, leucoplast
- gáza
- gázové obvazy
- elastické obvazy
- obvazy na rany (hliníkový povlak)
- trojrohá šatka
- kožené návleky na prsty
- kovový obvaz na rany
- svorky na obvazy
- obvazová vata
- zatváracie špendlíky

### LIEKY

- lieky proti horúčke
- tabletky proti bolesti
- lieky na bolesť hrdla
- lieky proti kašľu
- očné kvapky
- prostriedky proti hnačke
- prostriedky proti poruchám trávenia
- prostriedky proti nevoľnosti/vracaniu
- prostriedky proti zápche
- antialergické prostriedky
- masť na hojenie rán
- masť na ľahké popáleniny
- dezinfekčný prostriedok na dezinfekciu pokožky a rán
- harmančekové kvapky
- valeríánske kvapky
- peroxid vodíka 3 %
- alkohol 70 %
- benzín na odstraňovanie zvyškov náplastí

**Pozor:** Do domácej lekárničky nevyhnutne patria aj všetky lieky, ktoré členom domácnosti predpísal lekár

### INÉ

- teplomer
- jednorazové rukavice
- pinzeta
- tupé nožnice na obvazy
- studené obklady

#### Upozornenie

Lekárnička sa musí pravidelne kontrolovať, či je úplná a či ešte neuplynula doba použiteľnosti liekov. Lekáreň prijíma staré lieky po expirácii, nesmú sa likvidovať s domovým odpadom. Lekárničku skladujte na suchom a chladnom mieste (nie v kúpeľni alebo kuchyni) a mimo dosahu detí.



# Wertschätzung als Schlüssel zur Attraktivität



Die Corona-Pandemie hat unser Leben aus dem Gleichgewicht gebracht. Sie hat alte Selbstverständlichkeiten und Gewissheiten erschüttert und uns und unsere zwischenmenschlichen, wirtschaftlichen, gesellschaftlichen, aber auch zwischenstaatlichen Beziehungen auf die Probe gestellt. Freundschaften und Beziehungen gingen in die Brüche, Grenzen wurden geschlossen, Lieferketten unterbrochen, Lockdowns und Quarantänemaßnahmen verhängt. Viele Branchen waren und sind in dieser schwierigen Zeit besonders betroffen, viele auch ganz besonders gefordert. Menschen in der Pflege und in der Betreuung – nicht nur im medizinischen Bereich, sondern auch und gerade in der Betreuung von Menschen zu Hause in ihren eigenen vier Wänden – haben in dieser Phase besonders viel Verantwortung übernommen. Manchen ist die Last zu groß geworden, manchen auch die Wertschätzung ihrer Leistungen zu gering erschienen. Die 24-Stunden-Betreuung durch selbstständige Betreuer\*innen hat sich auch in dieser schwierigen Zeit als stabile Säule erwiesen. Wertschätzung, attraktive Rahmenbedingungen und faire Vergütung für erbrachte Leistungen im Rahmen des Leistbaren sind Voraussetzung dafür, dass diese Säule auch in Zukunft trägt. Dafür setzen wir uns ein.



## SZACUNEK JAKO KLUCZ DO ATRAKCYJNOŚCI

Pandemia koronawirusa wytrąciła nasze życie z równowagi. Zaburzyła nasze stare wartości i rzeczy, które mieliśmy za pewne, oraz wystawiło na próbę nas i nasze relacje międzyludzkie, gospodarcze, społeczne i międzynarodowe. Rozpadły się przyjaźnie i relacje, zamknięto granice, zakłócono łańcuchy dostaw, nałożono blokady i kwarantannę. Ten trudny czas odcisnął piętno na wielu branżach, a niektóre z nich są szczególnie zagrożone. Osoby, zajmujące się pielęgnacją i

opieką – nie tylko w szpitalach, ale przede wszystkim w domu we własnych czterech ścianach – wzięty na siebie dużą odpowiedzialność. Dla niektórych ciężar ten stał się zbyt duży, a inne z kolei czują się niedocenione. Całodobowa opieka świadczona przez niezależnych opiekunów okazała się stabilnym filarem nawet w tych trudnych czasach. Szacunek, atrakcyjne warunki ogólne i godziwe wynagrodzenie za świadczone usługi, są podstawą do utrzymania tego filaru w przyszłości. Za tym obstajemy.



## APRECIEREA CA CHEIE A ATRACTIVITĂȚII

Pandemia Corona ne-a dezechilibrat viața. A zdruncinat vechile presupuneri și certitudini și ne-a pus la încercare pe noi și relațiile noastre interpersonale, economice, sociale, dar și interguvernamentale. Prietenii și relațiile au fost distruse, granițele au fost închise, lanțurile de aprovizionare au fost întrerupte, au fost impuse restricții și carantine. Multe sectoare au fost și sunt deosebit de afectate în această perioadă dificilă, multe dintre ele fiind, de asemenea, deosebit de solicitate. Persoanele care lucrează în domeniul asistenței medicale și al îngrijirii – nu numai în domeniul medical, ci și, mai ales, în îngrijirea oamenilor la domiciliu – și-au asumat o responsabilitate deosebit de mare în această perioadă. Pentru unii, povara a devenit prea mare, iar pentru alții, aprecierea serviciilor lor a părut, de asemenea, prea mică. Îngrijirea 24 de ore din 24 oferită de îngrijitorii și îngrijitoarele independenți s-a dovedit a fi un pilon stabil chiar și în această perioadă dificilă. Aprecierea, condițiile-cadru atractive și remunerarea echitabilă a serviciilor prestate în limita posibilităților sunt condiții prealabile pentru ca acest pilon să fie durabil și în viitor. Ne-am angajat să facem acest lucru.



## OCENENIE AKO KLÚČ K ATRAKTIVITE

Pandémia koronavírusu vyviedla naše životy z rovnováhy. Otriasla starými samozrejmosťami a istotami a podrobila skúške nás a naše medziludské, ekonomické, sociálne a medzinárodné vzťahy. Rozpadli sa priateľstvá a vzťahy, zatvorili sa hranice, narušili sa dodávateľské reťazce, zaviedli sa blokády a karanténne opatrenia. Mnohé priemyselné odvetvia boli a sú v tejto ťažkej dobe obzvlášť zasiahnuté a mnohé z nich sú mimoriadne ohrozené. Ľudia v oblasti poskytovania starostlivosti a ošetrovateľských služieb – nielen v oblasti medicíny, ale aj a najmä v oblasti domácej starostlivosti – prevzali v tejto fáze veľkú zodpovednosť. Pre niektorých je bremeno príliš veľké a pre niektorých sa zdalo ocenenie ich výkonu príliš nízke. 24-hodinová starostlivosť poskytovaná nezávislými opatrovateľmi a opatrovateľkami sa aj v týchto ťažkých časoch ukázala ako stabilný pilier. Ocenenie, atraktívne rámcové podmienky a spravodlivé odmeňovanie za služby poskytované v rámci dostupných možností sú predpokladom na to, aby tento pilier obstál aj v budúcnosti. To je to, za čím si stojíme.



Ihr Andreas Herz  
Fachverbandsobmann  
Przewodniczący Stowarzyszenia  
Președintele asociației  
Predseda odborného združenia

# Let's cook Kartoffelgratin

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA / CARTOFI GRATINAȚI / GRATINOVANÉ ZEMIAKY



REZEPT VON  
WWW.FRAG-MUTTI.DE



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- » 500 g Kartoffeln (festkochend)
- » 200 ml Sahne
- » 1 TL Butter
- » 1 Knoblauchzehe
- » etwas geriebene Käse (Gouda, Emmentaler)
- » Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Sahne mit Salz und Pfeffer aufkochen lassen, Knoblauchzehe pressen und zugeben. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und kurz mit aufkochen lassen.

Auflaufform mit Butter einfetten, Kartoffel-Sahne-Mischung einfüllen und mit Käse bestreuen. Bei 200°C auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Minuten backen.

Noch heiß mit grünem Salat servieren.



## INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII

- » 500 g cartofi (cerosi)
- » 200 ml smântână
- » 1 lingură de unt
- » 1 cățel de usturoi
- » niște brânză rasă (Gouda, Emmental)
- » sare și piper

## MOD DE PREPARARE

Smântâna se fierbe cu sare și piper, se pisează cățelul de usturoi și se adaugă. Se taie cartofii în felii subțiri și se pun la fiert pentru scurt timp.

Se unge tava cu unt, se toarnă amestecul de cartofi și smântână și se presară brânza. Se coace în cuptor la 200°C, pe raftul din mijloc, timp de 20 de minute.

Se servește fierbinte cu o salată verde



## SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

- » 500 g ziemniaków (ugotowanych)
- » 200 ml śmietany
- » 1 łyżeczka masła
- » 1 ząbek czosnku
- » trochę tartego sera (Gouda, Emmentaler)
- » sól, pieprz

## PRZYGOTOWANIE

Zagotować śmietanę z solą i pieprzem, wycisnąć ząbek czosnku i dodać. Ziemniaki pokroić w cienkie plasterki i na chwilę wrzucić do gotującego się garnka.

Naczynie żaroodporne posmarować masłem, wlać masę ziemniaczano-śmietanową i posypać serem. Piec w 200°C na środkowej półce w piekarniku przez 20 minut.

Podawać po przygotowaniu z zieloną sałatą.



## SUROVINY NA 4 PORCIE

- » 500 g zemiakov (šalátové)
- » 200 ml smotany
- » 1 ČL masla
- » 1 strúčik cesnaku
- » trochu strúhaného syra (gouda, ementál)
- » soľ, korenie

## PRÍPRAVA

Smotanu so soľou a korením privedte do varu, prelisujte a pridajte strúčik cesnaku. Zemiaky nakrájajte na tenké plátky a krátko povarte spolu so smotanou.

Zapekaciú misu vymastite maslom, naplňte zmesou zemiakov a smotany a posypte syrom. Pečte v rúre na strednej pričke 20 minút pri teplote 200 °C.

Podávajte horúce so zeleným šalátom.

Enjoy your meal!



# Kontakt



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
F 05/90907-3115  
E marlene.wiedenhofer@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](http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung)



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E pb@wkoee.at  
[wko.at/ooe/personenberatung\\_betreuung](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://kreativnetzwerk.at)  
**Übersetzung:** Institut für  
Internationale Übersetzungen  
**Druck:** Druckhaus Thalerhof GesmbH  
**Fotos:** Adobe Stock & Shutterstock



[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)