

Schutzmassnahmen im Umgang mit Covid-19 bei INSPIRIERBAR

Merkblatt für Teilnehmende

Stand 14.04.21

Das Ziel der Schutzmassnahmen ist es, Kursteilnehmende und Mitarbeitende bestmöglich vor einer Ansteckung mit dem neuen Coronavirus zu schützen.

Abstand halten

- In den öffentlich zugänglichen Räumen und im Kursraum gilt eine Maskenpflicht.
- Im Kursraum werden die Sitzgelegenheiten so eingerichtet, dass die Teilnehmenden einen Mindestabstand von 1.5 Metern untereinander und zu den Ausbildenden einhalten können.
- Die Methodenwahl wird entsprechend angepasst.

Hygiene

- Beim Eingang, in Aufenthalts- sowie in den Kursräumen werden Desinfektionsmittel, Seife und Einwegpapiertücher zur Verfügung gestellt.
- Bitte desinfizieren oder waschen Sie beim Ankommen zuerst Ihre Hände.
- Es stehen geschlossene Abfalleimer zur Entsorgung von Taschentüchern und Gesichtsmasken bereit.

Lüften, Oberflächen und Gegenstände

- In allen Räumlichkeiten wird regelmässig und ausgiebig gelüftet.
- Tische, wiederverwendbare Kursutensilien (wie Flipchart-Stifte), Türgriffe, Kaffeemaschinen und andere Objekte, die oft von mehreren Personen angefasst werden, werden regelmässig gereinigt.

Verpflegung

- Die Zwischenverpflegung wird portionenweise bzw. abgepackt zur Verfügung gestellt.
- Es werden Einwegbecher verwendet.

Kontaktdaten

- Präsenzlisten und die Erhebung der Kontaktdaten (Name, Vorname, Wohnort und Telefonnummer) der Teilnehmenden stellen das Contact Tracing sicher.



Verhalten bei Krankheitssymptomen

- Wenn Sie einzelne COVID-19-Symptome zeigen oder in Kontakt mit infizierten Personen waren, sagen Sie die Kursteilnahme ab.
- Teilnehmende, die nachweislich vom Coronavirus betroffen waren, dürfen erst zwei Wochen nach überstandener Krankheit an einer Weiterbildung teilnehmen.

Schutz besonders gefährdeter Personen

- Personen, die eine relevante Erkrankung gemäss COVID-Verordnung aufweisen, wird empfohlen, bis auf Weiteres auf die Teilnahme an Präsenzveranstaltungen zu verzichten.

COVID-Symptome gemäss BAG (Stand 03.11.20)

Die häufigsten Symptome sind:

- Symptome einer akuten Atemwegserkrankung (Halsschmerzen, Husten (meist trocken), Kurzatmigkeit, Brustschmerzen)
- Fieber
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Zudem sind folgende Symptome möglich:

- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)
- Hautausschläge

Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein. Ebenfalls möglich sind Komplikationen wie eine Lungenentzündung.

Besonders gefährdete Personen gemäss COVID-2 Verordnung (Stand 03.10.2020)

Als besonders gefährdet gelten gemäss BAG:

- Personen ab 65 Jahren
- Schwangere Frauen
- Erwachsene mit folgenden Vorerkrankungen:
 - Bluthochdruck
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Diabetes
 - Chronische Atemwegserkrankungen
 - Krebs
 - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
 - Adipositas Grad III (Body Mass Index BMI \geq 40 kg/m²)

Detaillierte Angaben zu den einzelnen Erkrankungen sowie ein Merkblatt mit Empfehlungen für Menschen mit Vorerkrankungen finden Sie hier:

[BAG Website zum Coronavirus](#)

