

Hygieneplan für die Praxis für Kinesiologie und Meditation, Am Hagen 7, 26180 Rastede

Aufgrund der aktuellen Situation und der besonderen Herausforderung durch das Coronavirus habe ich einen Hygieneplan meine Praxis für Kinesiologie und Meditation erstellt.

Dieser Hygieneplan wird vor jeder Balance bzw. Meditation besprochen und steht der Teilnehmerin/dem Teilnehmer zur Einsicht zur Verfügung.

Für die Erarbeitung habe ich Hygienepläne für Kosmetikstudios und Friseure sowie den Rahmenhygieneplan Corona der niedersächsischen Landesschulbehörde herangezogen.

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Die Übertragung erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die mit Mund- oder Nasenschleimhaut oder die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

Regeln für meine Praxis

- Beim Betreten der Praxis und während der Balance bzw. Meditation wird ein Mund-Nase-Schutz getragen.
- Ein Mindestabstand von 1,5 m zu allen Personen wird gewahrt.
- Beim Betreten der Praxis werden die Hände im Eingangsbereich desinfiziert.
- Gegenstände wie z. B. Trinkglas und Arbeitsmaterialien, wie zum Beispiel Stifte oder Blätter werden nicht mit anderen Personen geteilt.
- Den Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie Türklinken wird minimiert.

- Der Praxisraum (das Wohnzimmer, da es größer ist als der Praxisraum) wird gründlich und regelmäßig (vor, nach und während der einzelnen Balancen bzw. Meditationen) stoßgelüftet.
- Beim Zielfindungsgespräch während einer Balance sitzen die Klientin/der Klient und die Kinesiologin 2 Meter auseinander.
- Beim kinesiologischen Testen befindet sich ein Stuhl zwischen der Klientin/dem Klienten und der Kinesiologin, um einen Abstand von 1,5 m zu wahren.

Persönliche Hygiene

- Mit den Händen werden möglichst wenig das eigene Gesicht und somit die Schleimhäute berührt.
- Es werden keine Personen berührt (nur für den kinesiologischen Test wird der ausgestreckte Arm der Klientin/des Klienten berührt) oder umarmt, kein Händeschütteln findet statt.
- Husten- und Niesetikette: Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegdrehen. Danach die Hände gründlich mit Seife waschen und den Raum lüften.
- Gründliche Händehygiene - Händewaschen mit Seife für 20 - 30 Sekunden nach dem Toilettengang und nach dem Husten oder Niesen.

Krankheitszeichen und Meldepflicht

- Bei Krankheitszeichen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks- / Geruchssinns, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) auf jeden Fall zu Hause bleiben.
- Das Auftreten einer Infektion mit dem Coronavirus ist umgehend der Kinesiologin und dem Gesundheitsamt zu melden.
- Das Formblatt „Bestätigung“ muss vor jeder Balance bzw. Meditation ausgefüllt werden.

Räumlichkeiten

- Im Eingangsbereich befinden sich Desinfektionsmittel.
- Die Toiletten sind zusätzlich mit Flüssigseifenspendern und Einmalhandtüchern ausgestattet.
- Die Toilettensitze, Armaturen, Waschbecken und Fußböden werden täglich gereinigt und desinfiziert.
- Vor und nach der Balance bzw. Meditation werden Toilettensitze, Armaturen und Waschbecken desinfiziert.