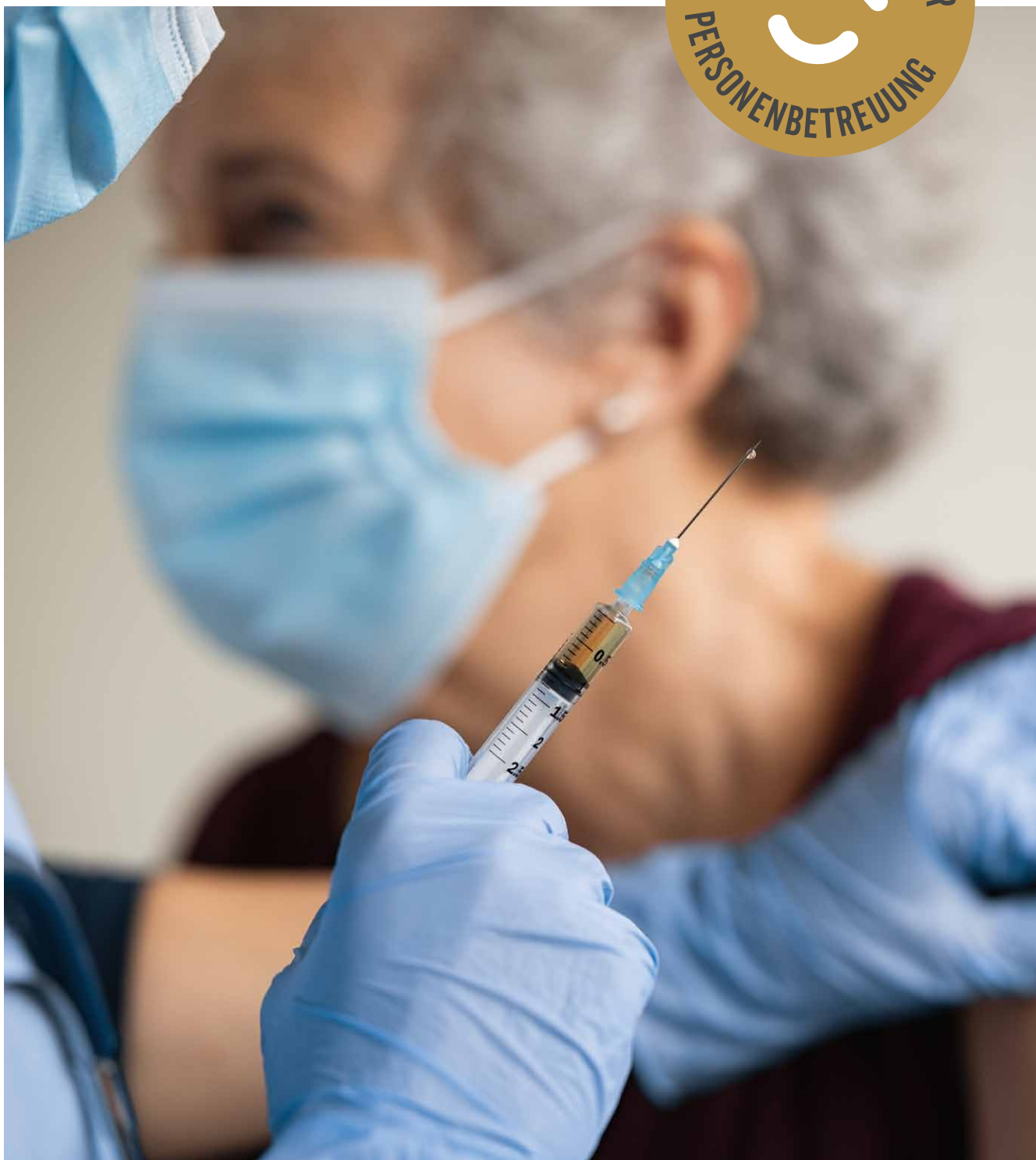


# DAHEIM BETREUT



**COVID-19:** mit Impfung sich selbst und andere schützen. Alle Infos zur Schutzimpfung! / **COVID-19:** zaštitite sebe i druge cijepljenjem. Sve informacije o zaštitnom cjevivu!

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

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

# Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Njegovateljica/njegovatelj  
Prešedinte grupuri profesionale / Prešedintji grupuri profesionale  
Vedúce/vedúci odborných sekcií



**Burgenland**  
Fachgruppenobmann  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**Kärnten**  
Fachgruppenobfrau  
Irene Mitterbacher



**Niederösterreich**  
Fachgruppenobmann  
Robert Pozdena



**Oberösterreich**  
Fachgruppenobfrau  
Mag. Dr. Viktoria Tischler



**Salzburg**  
Fachgruppenobmann  
DI Günter Schwiefert



**Steiermark**  
Fachgruppenobmann  
Andreas Herz, MSc



**Tirol**  
Fachgruppenobmann  
Bernhard Moritz, MSc



**Vorarlberg**  
Fachgruppenobfrau  
KommR Susanne Rauch-Zehetner



**Wien**  
Fachgruppenobmann  
Mag. Harald Janisch

# Impfung gibt Zuversicht



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

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



## CIJEPLJENJE ULIJEVA NADU

Razdoblje kroz koje smo morali proći bilo je iznimno teško za sve: kako za njegovatelje tako i za osobe za koje skrbe. Pandemija koronavirusa i bolest COVID-19 već nas više od godinu dana drže u nezvjesnosti. Nekoliko tisuća samostalnih njegovateljica i njegovatelja koji su aktivni u Austriji tijekom te su iznimno napete i teške situacije impresivno dokazali visok stupanj radne etike, pouzdanost te svoj golem značaj za sustav skrbi i njege u Austriji. Tisuće osoba za koje skrbite i

članova njihovih obitelji zahvalni su vam na tome.

Pandemija još nije poražena, a prijetnja za zdravlje i život još nije prošla. I dalje je potrebno pomno poštivati sve mjere predostrožnosti i pravila. Naime, šire se još zaraznije mutacije virusa. No postoji povod za nadu: već je odobren veći broj cjepiva, a kampanje kojima se cijepjenje promiče u punom su jeku. Na sljedećim stranicama možete se informirati o besplatnom cijepjenju protiv koronavirusa u Austriji. Ovo cjepivo najvažniji je doprinos u nastojanju vraćanja normalnog života. Zaštitite sebe i druge!



## VACCINAREA ÎNSEAMNĂ ÎNCREDERE

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

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

în Austria împotriva coronavirusului, în paginile următoare. Această vaccinare este cea mai importantă contribuție la revenirea la viața normală. Protejați-vă pe dvs. și pe ceilalți!



## OČKOVANIE DÁVA NÁDEJ

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

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

## Irene Mitterbacher

Fachgruppen-Obfrau  
Predsjednica strukovne udruge  
Prešedinta grupului profesional  
Predsedníčka odbornej skupiny



# Online-Infos zu Corona & Co

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



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

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

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

2. Informationen zur **Corona-Impfung** und die **Links zur Anmeldung** in den Bundesländern finden Sie auf der Homepage der Initiative „Österreich impft“: [www.oesterreich-impft.at](http://www.oesterreich-impft.at)

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

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

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

stätte, Sozialversicherung sowie zahlreichen weiteren Fragen.

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



## INTERNETSKJE INFORMACIJE O KORONAVIRUSU I SL.

**Gotovo svaki dan novi razvoji događaja, informacije, pravila, propisi: kriza uzrokovana koronavirusom suočava nas s golemim izazovima – zbog čega su brze i kompetentne informacije tražene.**

1. Početna stranica  
[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

Na početnoj stranici stručnog saveza „Skrb za osobe i njega“ uvijek ćete moći pronaći najvažnije informacije u vezi s bolešću COVID-19 i trenutačnom situacijom koje su posebno prilagođene potrebama i situaciji njegovateljica i njegovatelja aktivnih u 24-satnoj skrbi – i to na 12 jezika.

Uz koronavirus i njegove posljedice, na web-mjestu [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) pronaći ćete i dodatne važne informacije te moći preuzeti primjerke ugovora, obrazaca i plana za hitne slučajeve, kao i popis svih austrijskih agencija s dozvolom za rad.

2. Informacije o cjepivu protiv koronavirusa i poveznice za prijavu u pojedinim saveznim državama pronaći ćete na početnoj stranici austrijske inicijative za cijepljenje „Österreich impft“: [www.oesterreich-impft.at](http://www.oesterreich-impft.at)

3. Pregled svih važnih informacija i mjera u vezi s koronavirusom i pandemijom koronavirusa nalazi se na početnoj stranici Gesundheit.gv.at, austrijskoga javnog zdravstvenog portala: [www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus](http://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus)

4. Važne informacije na 17 jezika u vezi s koronavirusom, dodatne poveznice i telefonski broj pozivne linije pronaći ćete na: [www.integrationsfonds.at/coronainfo](http://www.integrationsfonds.at/coronainfo)

5. Internetski savjetnik <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/>  
Internetski savjetnik Austrijske gospodarske komore također na 12 jezika informira o osnivanju poduzeća, promjeni lokacije i poslovnog prostora, socijalnom osiguranju te o brojnim drugim pitanjima.

6. Važne informacije i poveznice pronaći ćete i na početnoj stranici stručnog saveza „Skrb za osobe i njega“: <https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/selbstaendige-personenbetreuer.html>



## INFORMAȚII ONLINE DESPRE CORONAVIRUS ȘI PROBLEME ASOCIATE

**Noi evoluȚii, informaȚii, reguli și**

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

1. Pagina principală  
[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

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

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

2. Informații despre **vaccinarea împotriva coronavirusului și linkuri de înregistrare** în statele federale puteți găsi pe pagina principală a inițiativei „Austria se vaccinează“: [www.oesterreich-impft.at](http://www.oesterreich-impft.at)

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

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

[www.integrationsfonds.at/coronainfo](http://www.integrationsfonds.at/coronainfo)

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

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



## ONLINE INFORMÁCIE O KORONAVÍRUSE

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

1. Domovská stránka [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

Na domovskej stránke odborného združenia pre „osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť“ nájdete najdôležitejšie informácie o ochorení Covid-19 a aktuálnej situácii, špeciálne prispôbené potrebám a situácii personálu osobnej starostlivosti v 24-hodinovej starostlivosti – v 12 jazykoch.

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

2. Informácie o **očkování proti koronavirusu a odkazy na prihlásenie** v spolkových krajinách nájdete na domovskej stránke iniciatívy „Rakúsko očkuje“: [www.oesterreich-impft.at](http://www.oesterreich-impft.at)

3. Prehľad všetkých dôležitých informácií a opatrení týkajúcich sa koronavirusu a pandémie ponúka domovská stránka Gesundheit.gv.at, rakúskeho portálu verejného zdravia: [www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus](http://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/coronavirus)

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

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

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



# Impfen schützt

Hier die wichtigsten Infos zur Corona-Schutzimpfung im Überblick.



## Höchstes Risiko für Ältere

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

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

## Mit Impfung zurück zur Normalität

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

## Impfen schützt uns und andere!

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

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

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

## IMPFGUNG FÜR SELBSTSTÄNDIGE PERSONENBETREUERINNEN GEREGLT:

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

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

Weitere wichtige Infos zu Covid-19: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

## Impfung nach Plan

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

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

## Wirkung, Sicherheit und Nebenwirkungen

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

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

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

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



## CIJEPLJENJE ŠTITI

**U nastavku donosimo pregled najvažnijih informacija o cjepivu protiv koronavirusa.**

### Najveći rizik za starije osobe

Od početka 2020. godine drži svijet u neizvjesnosti: koronavirus (SARS-CoV-2). Već je puno više od 100 milijuna ljudi diljem svijeta oboljelo od bolesti COVID-19 koju koronavirus uzrokuje, a nekoliko je milijuna ljudi i umrlo.

To se odnosi na sve. I može pogoditi bilo koga. Međutim, posebno su visokoj razini rizika od obolijevanja od teških, u najgorem slučaju i smrtonosnih oblika bolesti izložene starije osobe i osobe s prethodnim oboljenjima.

### Vraćanje u normalu s pomoću cjepiva

Stručnjakinje i stručnjaci jednoglasno se slažu: jedina mogućnost da se virus zaista stavi pod kontrolu te da se svijet iz pandemije vrati u normalan život jest cjepivo.

### Cijepljenjem štitimo sebe i druge!

Krajem 2020. godine cijepljene su prve Austrijanke i Austrijanci, dakle, prvenstveno osobe u domovima za starije i nemoćne osobe koje su bile posebno pogođene tijekom prve godine pandemije. U međuvremenu je kampa koja promiče cijepljenje u punom jeku. Brojne Austrijanke i Austrijanci koji su posebno ugroženi ili koji rade u posebno osjetljivim područjima poput njege ili zdravstvene skrbi već su primili jedno od do sada odobrenih cjepiva. Puno veći broj ljudi prijavio se, odnosno predbilježio za cijepljenje. Prema planu

bi do kraja 2021. godine sve osobe koje to žele morale imati mogućnost da se besplatno cijepi. Broj ljudi koji će se moći cijepiti ovisi o količinama cjepiva koje će se isporučiti u Austriju.

Odobrena cjepiva vrlo visokim stupnjem djelotvornosti štite od obolijevanja od bolesti COVID-19, odnosno, u svakom slučaju, sprječavaju teške oblike bolesti. Također, cjepivom će se vjerojatno spriječiti mogućnost prijenosa virusa. Dakle, cjepivo štiti nas i druge.

**Pozor:** COVID-19 pogađa sve dobne skupine. Teški oblici bolesti mogu, iako rjeđe, ali ipak da, nastupiti i kod mladih osoba. Čak i asimptomatski i blaži oblici bolesti mogu imati ozbiljne dugoročne posljedice, na primjer, oštećenja važnih organa.

## REGULACIJA CIJEPLJENJA ZA SAMOSTALNE NJEGOVATELJICE I NJEGOVATELJE:

**Samostalne negovateljice i negovatelji** (24-satna skrb) sada, uz druge skupine stanovništva s povećanim rizikom ili važnošću za sustav, imaju **prioritet pri primanju** cjepiva protiv koronavirusa, što također ovisi o dostupnosti cjepiva. Cijepljenje je za austrijske zdravstvene osiguranike besplatno!

**Kako se mogu prijaviti za cjepivo protiv koronavirusa?** Sve informacije i poveznice za prijavu za pojedine savezne države pronaći ćete na: [www.österreich-impft.at](http://www.österreich-impft.at)

Dodatne važne informacije o bolesti COVID-19: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

### Cijepljenje prema planu

Cijepljenje je dobrovoljno i besplatno. U Austriji se cijepljenje odvija u skladu s prethodno utvrđenim planom koji se prilagođava ovisno o trenutnoj dostupnosti cjepiva.

**Tijekom 1. faze** (koja je već u tijeku, odnosno dovršena) cijepit će se korisnici i korisnice te osoblje u domovima za starije i nemoćne osobe te osobe

koje rade u zdravstvenom sustavu i prve visokorizične skupine osoba. **Tijekom 2. faze** na red će doći starije osobe, **među njima i osobe za koje se skrbi kod kuće (te njihove negovateljice i negovatelji)**, osobe s prethodnim oboljenjima te osobe koje rade u kritičnoj infrastrukturi relevantnoj za sustav. Ova je faza u tijeku i nastavit će se ovisno o dostupnosti cjepiva. **Tijekom 3. faze** (vjerojatno od 2. tromjesečja 2021. godine) moći će se cijepiti sve ostale osobe koje to žele.

### Djelotvornost, sigurnost i nuspojave

Uz trenutno odobrena cjepiva potrebno je provesti cijepljenje u dva navrata u razmaku od nekoliko tjedana. Cjepiva koja su odobrena u Austriji opsežno se ispituju u skladu s važećim, strogim kriterijima EU-a za odobrenje cjepiva.

Kao i kod svakog cijepljenja, i nakon primanja cjepiva protiv bolesti COVID-19 u pojedinačnim slučajevima mogu nastupiti tjelesne reakcije, no čiji simptomi u pravilu brzo nestaju te nisu problematični. Na primjer, na mjestu cijepljenja često nastupaju crvenilo, otekline i bol. Također, može doći do pojave naznaka umora, glavobolje, bolova u mišićima i zglobovima, oteklina limfnih čvorova, mučnine, drhtavice i vrućice. No sigurnost i djelotvornost cjepiva nisu umanjene uslijed tih reakcija.

Insinuacije o tome da bi odobrena cjepiva protiv koronavirusa mogla promijeniti genom ljudi pogrešne su. Dokazano je da cjepiva protiv koronavirusa ne mijenjaju ljudski genom te da ni na koji način ne utječu na plodnost.



## VACCINAREA PROTEJEAZĂ

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

### Cel mai mare risc pentru persoanele în vârstă

Un virus ține lumea în suspans de la începutul anului 2020: coronavirusul (SARS-CoV-2). Peste 100 de milioane de oameni din întreaga lume au contractat



COVID-19, boală cauzată de coronavirus, și milioane dintre ei au murit.

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

#### Ne întoarcem la normal prin vaccinare

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

#### Vaccinarea ne protejează pe noi și pe ceilalți!

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

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

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

#### VACCINAREA REGLEMENTATĂ PENTRU ASISTENȚII INDEPENDENȚI DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ:

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

**Cum mă pot înregistra pentru vaccinul Covid?** Toate informațiile și linkurile pentru preînregistrare în statele federale pot fi găsite la: [www.osterreich-impft.at](http://www.osterreich-impft.at)

Alte informații importante despre Covid-19: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

#### Vaccinarea planificată

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

**În faza 1** (deja în desfășurare sau finalizată) sunt vaccinați rezidenții și personalul din căminele pentru vârstnici,

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

#### Efect, siguranță și efecte secundare

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

La fel ca în cazul oricărui vaccin, pot apărea reacții fizice ocazional după administrarea vaccinului Covid-19, ale căror simptome, totuși, se ameliorează rapid și fără să prezinte probleme. De exemplu, apar adesea la locul vaccinării roșeață, durere, zona putându-se și umfla. De asemenea, pot apărea oboseala, cefaleea, dureri musculare sau articulare, umflarea ganglionilor limfatici, greață, frisoane și febră. Cu toate acestea, aceste reacții nu afectează siguranța și eficacitatea vaccinului.



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



#### OČKOVANIE CHRÁNI

**Tu je prehľad najdôležitejších informácií o očkovaní proti koronavírusu.**

#### Najvyššie riziko pre starších ľudí

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

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

#### Vďaka očkovaniu späť do normálu

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

#### Očkovanie chráni nás i ostatných!

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

Schválené vakcíny chránia pred ochorením na COVID-19 s veľmi vysokou účinnosťou alebo aspoň zabraňujú závažným priebehom. Je tiež pravdepodobné, že vakcíny zastavia prenos



vírusu. Takže očkovanie chráni nás aj ostatných.

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

#### OČKOVANIE REGULOVANÉ PRE NEZÁVISLÝCH OPATROVATEĽOV A NEZÁVISLÉ OPATROVATEĽKY:

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

**Ako sa môžem prihlásiť na očkovanie proti Covid?** Všetky informácie a odkazy na predbežnú registráciu v spolkových krajinách nájdete na stránke: [www.osterreich-impft.at](http://www.osterreich-impft.at)

Ďalšie dôležité informácie o Covid-19: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

#### Očkovanie podľa plánu

Očkovanie je dobrovoľné a bezplatné. V Rakúsku očkovanie prebieha podľa vopred stanoveného plánu, ktorý sa upravuje v závislosti od aktuálnej dostupnosti vakcín.

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

#### Účinnosť, bezpečnosť a vedľajšie účinky

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

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

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



# Die wichtigsten Informationen über Impfstoffe

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



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

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

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

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

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

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

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



## NAJVAŽNIJE INFORMACIJE O CJEPIVIMA

**Postoje različite vrste cjepiva, a te različite vrste cjepiva djeluju na različite načine.**

Prva dva cjepiva odobrena na području EU-a društava Pfizer/Biontech i Moderna takozvana su „mRNK cjepiva“, dok je pri trećem odobrenom cjepivu društva AstraZeneca riječ o „vektorskom cjepivu“. Međutim, postoje i „živa cjepiva“ te „mrtva cjepiva“. U nastavku donosimo kratko objašnjenje njihovih razlika.

Svrha cjepiva jest zaštititi ljude od (zarazne) bolesti s pomoću preventivnog (aktivnog) cijepjenja na temelju specifične aktivacije imunskog sustava. Pri tome se aktiviraju zaštitne tvari koje se nalaze u tijelu i koje se bore protiv uzročnika bolesti (virusa). Inače, prvo je cjepivo proizvedeno 1796. godine i upotrijebljeno protiv velikih boginja. Ta se bolest danas smatra iskorijenjenom.

**mRNK cjepiva** predstavljaju tehnologiju cjepiva koja je prvobitno razvijena za liječenje raka. Pri tome se putem „prepariranog“ RNK-a (= ribonukleinske kiseline) u tijelo ubrizgavaju svojevrsni nacrti za bjelančevine koji aktiviraju odgovor imunskog sustava tijela od napadajućeg uzročnika bolesti. Dakle, za mRNK cjepiva ne upotrebljavaju se živi ni umrtvljeni virusi. Primjenom ovog cjepiva ne može doći do promjene genoma.

Kod **vektorskih cjepiva** nacrti za antigen u ljudsko tijelo dospijevaju putem virusa-prijenosnika (vektora) koji su bezopasni za ljude te koji ondje aktiviraju proizvodnju specifičnih antitijela, odnosno obrambenih stanica koje se bore protiv uzročnika bolesti. Ova vrsta cjepiva prvi je put uspješno razvijena u svrhu borbe protiv ebole i Denga groznice.

**Živa cjepiva** sadrže viruse koji se mogu replicirati, no koji više ne mogu uzrokovati bolest, već koji izazivaju odgovor imunskog sustava na dotičnog uzročnika bolesti (na primjer, zaušnjaka, ospica ili rubeole).

**Mrtva cjepiva** sadrže umrtvljene viruse ili dijelove umrtvljenih virusa koji izazivaju željenu imunizaciju tijela. Ona se, na primjer, upotrebljavaju u borbi protiv hepatitisa A ili gripe.



## CELE MAI IMPORTANTE INFORMAȚII DESPRE VACCINURI

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

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

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

**Vaccinurile ARNm** reprezintă o tehnologie a vaccinurilor dezvoltată inițial pentru tratamentul împotriva cancerului. Astfel sunt introduse în organism planurile pentru proteine prin ARN

COVID-19  
VACCINE

injection only

„preparat“ (= acid ribonucleic), ceea ce declanșează un răspuns imun în organism împotriva agenților patogeni invadatori. Nu se utilizează virusuri vii sau ucise pentru vaccinurile cu ARNm. O modificare a materialului genetic nu poate fi declanșată de acest vaccin.

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

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

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



## NAJDŔLEŽITEJŠIE INFORMACIE O VAKCINACH

**Existují různé typy vakcín a očkování účinkuje různými způsoby.**

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

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

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

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

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

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

# Testen, testen, testen

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



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

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

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

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

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

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

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

**Infos für selbstständige PersonenbetreuerInnen** über Einreisebestimmungen, Quarantäne, Tests, Kostenersatz und Co: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



**TESTIRANJE, TESTIRANJE, TESTIRANJE**

**Testovi su važan sastavni dio borbe protiv koronavirusa.**

Testirajte se! Koronavirus se može tako intenzivno širiti i zato što uzročnika ove bolesti često šire ljudi koji niti ne znaju da u ga u sebi nose. Na primjer, zato što ne primjećuju nikakve simptome bolesti.

Testovi pomažu pri identifikaciji osoba koje prenose virus, a da to ne znaju. Također, oni u slučaju simptoma razjašnjavaju je li riječ o zarazi koronavirusom ili nije.

U međuvremenu postoje razne lokacije za testiranje u kojima se ona provode. Testiranja se mogu obaviti i u ljekarnama ili kod obiteljskog liječnika. Brzi PCR testovi mogu se analizirati na licu mjesta, a rezultat je dostupan u kratkom razdoblju. Ako je rezultat testa pozitivan, provodi se testiranje PCR testom radi konačnog razjašnjenja.

Takozvani brzi antigenski testovi (koji funkcioniraju slično kao testovi za trudnoću) mogu se kupiti u ljekarnama i obaviti kod kuće. Poput PCR testova i brzih PCR testova, oni prepoznaju postoji li zaraza uz vrlo visok stupanj vjerojatnosti.

U slučaju pojave **simptoma** (najmanje jedan od četiriju kriterija: kašalj, vrućica, otežano disanje, iznenadno nastupanje smetnje, odnosno gubitka osjetila okusa i mirisa) ili ako je posrijedi **pozitivan rezultat brzoga antigenskog testa**, nazovite telefonski broj za medicinske slučajeve 1450. Zatim će se, u slučaju sumnje na zarazu, provesti PCR test radi razjašnjenja je li zaraza zaista posrijedi.

**Pozor:** testovi uvijek prikazuju samo trenutačno stanje, odnosno pružaju informacije o dotičnom trenutku. Već sljedeći kontakt sa zaraznom osobom ili zaraznim materijalom nakon napuštanja ustanove za testiranje može dovesti do zaraze koronavirusom.

**Informacije za samostalne negovateljice i negovatelje** o pravilima za ulazak u državu, samoizolaciji, testovima, nadoknadi troškova i sl.: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



**TESTE, TESTE, TESTE**

**Testele sunt o componentă importantă în lupta împotriva coronavirusului.**

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

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

Acum există numeroase oportunități în locuri de testare permanente. Testele se pot face și în farmacii sau la medicul

de familie. Testele rapide PCS pot fi evaluate la fața locului, rezultatul fiind disponibil într-un timp scurt. Dacă rezultatul testului este pozitiv, este inițiat un test PCR pentru clarificare finală.

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

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

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

**Informații pentru asistenții independenți de îngrijire personală** cu privire la reglementările de intrare în țară, carantină, teste, rambursarea costurilor și altele: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



**TESTOVAŤ, TESTOVAŤ, TESTOVAŤ**

**Testy sú dôležitou súčasťou boja proti koronavírusu.**

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

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

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

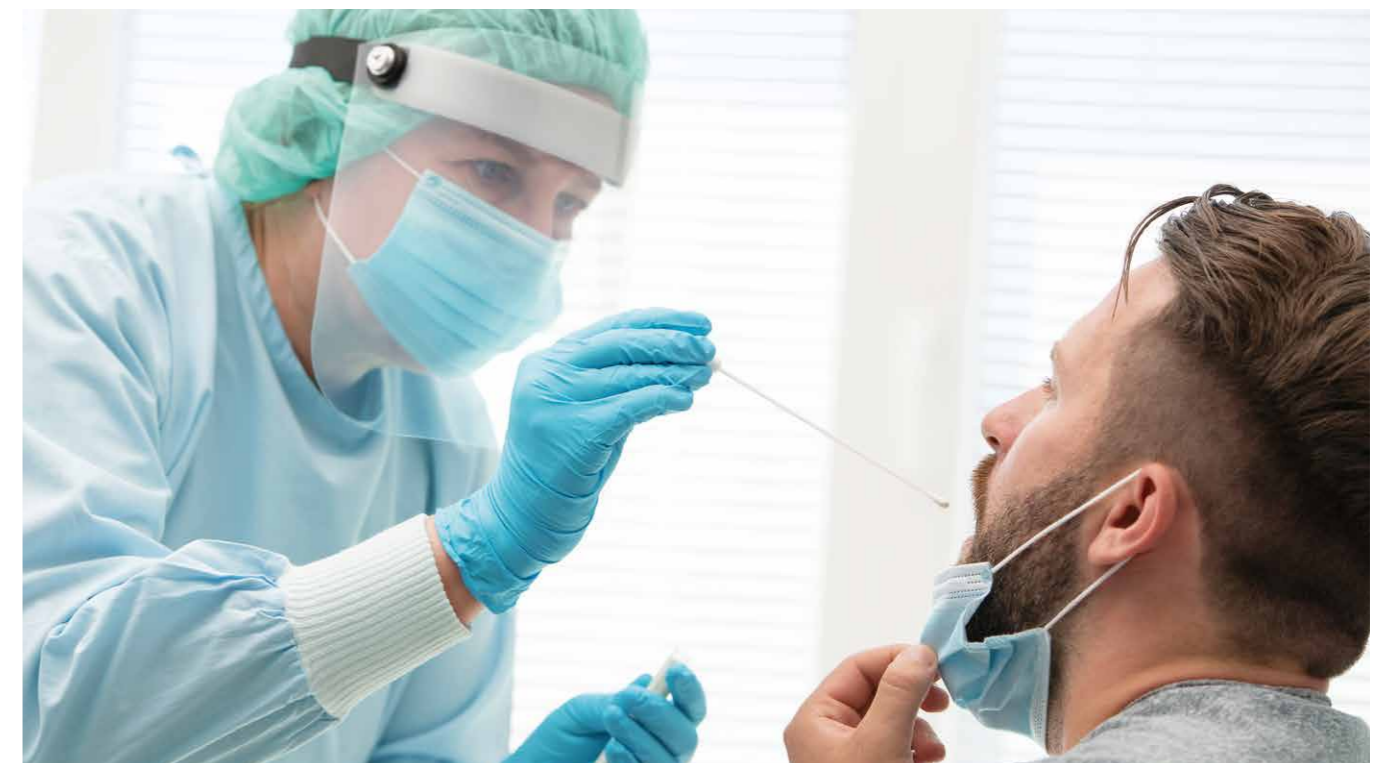
testu pozitívny, vykoná sa pre potvrdenie výsledku aj presnejší test PCR.

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

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

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

**Informácie pre nezávislých opatrovateľov a nezávislé opatrovatelky** o predpisoch pri vstupe do krajiny, karantény, testoch, náhrade nákladov atď.: [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)







# Weiterhin wichtig: Ansteckungs- risiko vermeiden!

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



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

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

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

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





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

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



**I DALJE JE VAŽNO: IZBJEĞAVAJTE OPASNOST OD ZARAZE!**

**Unatoč tome što se sve veći broj ljudi cijepi, kako bi se koronavirus i pandemija uzrokovana njime doveli pod kontrolu i kako bismo se mogli vratiti u normalan život, ključno je da se i dalje pridržavamo uvježbanih pravila o opreznom postupanju i ponašanju.**

**Pozor:** različite **mutacije**, koronavirusa, koje se često vrlo brzo šire, čak i povećavaju rizik od zaraze jer se ti virusi lakše prenose. Dakle, oprez i pravilno ponašanje sada su još važniji.

Pozitivna „nuspojava” mjera predostrožnosti radi suzbijanja širenja koronavirusa: širenje uzročnika gripe ove se godine znatno smanjilo.

Ovako ćete **sebe i druge** zaštititi od zaraze:

- » Nosite masku za usta i nos. Iako obična maska ne pruža pouzdanu zaštitu od virusa, ona svejedno smanjuje raspršivanje čestica, odnosno „do-seg” virusa tijekom govora, kašljanja i kihanja. Takozvane **FFP2 maske** pružaju visok postotak aktivne zaštite od zaraze i stoga su nedavno propisane kao obvezne u brojnim područjima.
- » Držite se na udaljenosti od drugih ljudi, **i to od najmanje 2 metra**, čak i na otvorenom.
- » Smanjite kontakte, izbjegavajte veće skupine ljudi.
- » Nemojte se rukovati, ljubiti pri pozdravljanju niti grliti ni s kime.
- » Po mogućnosti nemojte dodirivati ništa što i drugi dodiruju.
- » Kišite, odnosno kašljite u papirnate maramice ili u pregib lakta te se pri tome okrenite od drugih osoba.
- » Nemojte rukama dodirivati lice (usta, nos, oči).

- » Perite ruke redovito i temeljito (30 sekundi) sapunom i/ili ih dezinficirajte prikladnim preparatom. To je potrebno činiti pogotovo kada dođete kući izvana, odnosno nakon što ste dodirivali razne predmete ili površine.
- » Redovito čistite površine koje dodirujete te koje dodiruju i drugi, odnosno dezinficirajte ih prije dodirivanja.
- » Redovito i temeljito prozračujte prostorije u kojima borave i drugi ljudi kako bi rizik od zaraze bio što niži. Preporučuje se izbjegavanje zatvorenih prostorija u kojima borave i drugi ljudi.

**Pozor:** kao njegovatelj ste u ovoj vrsti situacije posebno odgovorni kada je riječ o osobi za koju skrbite. Stoga izbjegavajte situacije u okviru kojih ste izloženi povećanom riziku od zaraze!



**DE ASEMENEA, IMPORTANT: EVITAȚI RISCUL DE INFECȚIE!**

**Chiar dacă din ce în ce mai mulți oameni sunt vaccinați: pentru a controla coronavirusul și pandemia și pentru a putea reveni la normal, este**

**crucial să continuăm să respectăm regulile de precauție și comportament.**

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

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

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

- » Purtați o mască pentru gură și nas. O mască simplă nu oferă o protecție fiabilă împotriva virusilor, dar reduce emisia sau „gama” de virusi atunci când vorbiți, tușiți și strănuți. **Măștile FFP2** asigură un procent ridicat de protecție activă împotriva infecțiilor și, prin urmare, au devenit recent obligatorii în multe zone.
- » Păstrați distanța față de alte persoane, **cel puțin 2 metri**, chiar și în aer liber.

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

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



**DÔLEŽITÉ: VYVARUJTE SA RIZIKU INFECĚIE!**

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

**Pozor:** Rôzne **mutácie** koronavírusu, ktoré sa zvyčajne šíria rýchlo, dokonca zvyšujú riziko infekcie, pretože vírusy sa ľahšie prenášajú. Opatrnosť a správne podľa pravidiel sa tak stávajú ešte dôležitejšími.

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

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

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

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



# Der Wunsch nach Normalität



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

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



## ŽELJA ZA NORMALNOŠĆU

Borba protiv pandemije koronavirusa sada je vjerojatno stupila u odlučujuću fazu. U globalnom podvigu bez presedana istraživači i istraživači sada su, nakon gotovo godinu dana intenzivnih napora, uspjeli razviti sigurna i pouzdana cjepiva koja bi mogla ispunjavati i stroge kriterije pravila za odobrenje unutar EU-a. Vjerojatno će ih uslijediti još. Sada se tim cjepivima, dobrovoljno i besplatno, cijepi one osobe koje sebe i druge žele zaštititi od zaraze. Budući da trenutno ne postoji dovoljna količina cjepiva s pomoću kojih bi se

odmah mogle cijepiti sve osobe koje to žele, ovisno o dostupnosti cjepiva poštuje se plan cijepjenja. U trenutačnu su fazu, uz druge skupine stanovništva, uvrštene i osobe za koje se skrbi kod kuće te njihove njegovateljice i njegovatelji koji djeluju u okviru 24-satne skrbi.

U ime tisuća osoba za koje skrbite i članova njihovih obitelji zahvaljujem vam na vašem doprinosu sigurnoj skrbi kod kuće te vas molim da sada, u ovoj fazi, a posebno uslijed širenja vrlo zaraznih mutacija virusa, i dalje postupate osviješteno i pažljivo. Svi se želimo vratiti u normalu. Nadajmo se da smo već na putu.



## DORINȚA DE NORMALITATE

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

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



## TÚŽBA PO NORMÁLNOSTI

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

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



**Ihr Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann  
Voditelj strukovne udruge  
Prešedintele asociației  
Predseda odborného združenia

# let's cook

## CHAMPIGNONREIS

RIŽA SA ŠAMPINJONIMA / OREZ DE CIUPERCI /  
ŠAMPIŃONOVÁ RYŽA



### Zutaten für 4 Portionen

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

### Zubereitung

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

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



### Sastojci za 4 porcije

- » 500 g šampinjona
- » 30 g maslaca
- » 500 g riže
- » 1 luk (nasjeckan)
- » peršin (nasjeckan)
- » papar
- » sol

### Priprema

Narežite šampinjone na ploške. Rastopite maslac i ispržite luk. Dodajte šampinjone i peršin te pustite ih da se dinstaju oko 10 minuta.

Dodajte rižu i ulijte 750 ml vode, začinite, postavite poklopac i kuhajte oko 20 minuta. Poslužite vruću rižu sa šampinjonima.



### Ingrediente pentru 4 porții

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

### Mod de preparare

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

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



### Suroviny pre 4 porcie

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

### Príprava

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

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

🍴 Gutes Gelingen!

Dobar tek! / Mult succes! / Veľa úspechov pri pečení!

www.ichkoche.at



# Kontakt



## BURGENLAND

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



## KÄRNTEN

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



## NIEDERÖSTERREICH

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



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E pb@wkooe.at  
[wko.at/ooe/personenberatung\\_betreuung](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/lbundpb](http://wko.at/sbg/lbundpb)



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wksmk.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)