

DAHEIM BETREUT



Zurück zur Normalität: die wichtigsten Infos zu Impfen, Testen & Vorsichtsmaßnahmen! / **Înapoi la normal:** cele mai importante informații despre vaccinare, testare și măsuri de precauție!

Spät do normálu: najdôležitejšie informácie o očkovaní, testovaní a preventívnych opatreniach! / **Vissza a jelenbe:** az oltással, a teszteléssel és az óvintézkedésekkel kapcsolatos legfontosabb információk!

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

Fachgruppenobfrauen / Fachgruppenobmänner

Președinte grupuri profesionale / Președinți grupuri profesionale
Vedúce/vedúci odborných sekcií
A szakértő csoportok elnökei



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



Liebe Personen- betreuerInnen!



Covid-19 in seinen unterschiedlichen Mutationen ist für uns alle zum neuen Alltag geworden. Aufgrund der Initiative unserer Fachgruppe in der Wirtschaftskammer NÖ konnten wir jedoch als erstes Bundesland erreichen, dass unsere PersonenbetreuerInnen bereits seit März 2021 geimpft werden können. Nützen Sie diese Gelegenheit und schützen Sie sich und Ihre Klientinnen durch eine Impfung. Und vergessen Sie bitte weiterhin nicht auf regelmäßiges Händewaschen und das Tragen von FFP2-Masken – gemeinsam schaffen wir auch die nächsten – hoffentlich letzten – Monate dieser Pandemie.

Danke für Ihren Einsatz!



DRAGI ASISTENȚI DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ!

Covid-19 cu diferitele sale mutații a devenit o nouă viață de zi cu zi pentru noi toți. Cu toate acestea, datorită inițiativei asociației noastre profesionale din Camera de Comerț din Austria Inferioară, am fost primul stat federal care s-a asigurat că asistenții de îngri-

jire personală au fost vaccinați din martie 2021. Profitați de această ocazie și protejați-vă pe dvs. și pe clienții dvs. cu o vaccinare. Și vă rugăm să nu uitați să vă spălați în mod regulat pe mâini și să purtați măști FFP2 - împreună vom face față viitoarelor - sperăm că și ultimele - luni ale acestei pandemii.

Vă mulțumim pentru contribuție!



VÁZENÍ OPATROVATELIA, VÁZENÉ OPATROVATELKY!

Covid-19 vo svojich rôznych mutáciách sa pre nás všetkých stal novým každodenným životom. Vďaka iniciatíve našej odbornej skupiny v Dolnorakúskej obchodnej komore sme však boli prvou spolkovou krajinou, ktorá zabezpečila očkovanie našich opatrovateľov(-liek) od marca 2021. Využite túto príležitosť a chráňte seba a svojich klientov očkovaním. A nezabudnite si naďalej pravidelne umývať ruky a nosiť respirátor FFP2 – spolu zvládneme aj ďalšie – dúfajme, že posledné – mesiace tejto pandémie.

Ďakujeme za Vaše nasadenie!



KEDVES GONDOZÓK!

A Covid-19 különböző mutációiban mindannyiunk számára a mindennapi élet része lett. Az alsó-ausztriai Kereskedelmi Kamarában működő szakmai csoportunk kezdeményezésének köszönhetően azonban mi voltunk az első tartomány, amely elérte, hogy 2021 márciusától már be lehessen oltani a személyi gondozókat. Használja ki ezt a lehetőséget, és védje meg magát és ügyfeleit egy oltással! És kérjük, ne felejtse el rendszeresen kezét mosni és FFP2 maszkot viselni, hogy együtt legyőzzük a pandémiát – remélhetőleg – utolsó hónapjait.

Köszönjük az együttműködést!

**Herzlichst,
Robert Pozdena**

Fachgruppenobmann
Președintele grupului profesional
Predseda odbornej skupiny
Szakcsoport elnök



Betriebshaftpflichtversicherung für PersonenbetreuerInnen und Vermittlungsagenturen



Seit diesem Jahr bietet die Fachgruppe ihren Mitgliedern eine neue Serviceleistung: eine Betriebshaftpflichtversicherung, die Bestandteil der Grundumlage für selbstständige PersonenbetreuerInnen und Vermittlungsagenturen in Niederösterreich ist. Sie ist auf die Bedürfnisse und potenziellen Schadensfälle des Berufsalltags zugeschnitten. Sollte ein Schadensfall tatsächlich eintreten, haben die PersonenbetreuerInnen oder die Vermittlungsagenturen die Garantie, dementsprechend abgesichert zu sein, der Versicherungsschutz tritt automatisch mit der Bezahlung der Grundumlage in Kraft.

Aufgrund der hohen Zahl an PersonenbetreuerInnen, die in Niederösterreich tätig sind (ca. 17.000 aktive Gewerbeberechtigung), ist es der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung gelungen, einen günstigen Gruppentarif zu verhandeln.

Abgedeckt sind sämtliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden in Europa, die im Zuge der Berufsausübung verursacht werden. Der Selbstbehalt für Sach- und reine Vermögensschäden beträgt € 100, für Personenschäden gibt es keinen Selbstbehalt. Die Abwicklung möglicher Schadensfälle erfolgt direkt durch die von der Fachgruppe beauftragte Versicherung.



ASIGURARE DE RĂSPUNDERE CIVILĂ PENTRU ASISTENȚII DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ ȘI AGENȚIILE DE PLASAMENT

Începând din acest an, asociația profesională le oferă membrilor săi un nou serviciu: asigurarea de răspundere civilă comercială, care face parte din contribuția de bază pentru asistenții independenți de îngrijire personală

și agențiile de plasament din Austria Inferioară. Este adaptată nevoilor și potențialelor cazuri de daune din viața de zi cu zi la muncă. În cazul în care se produce un eveniment, asistenții de îngrijire personală sau agențiile de plasament au garanția că sunt acoperite în consecință; acoperirea asigurării intră în vigoare automat la plata contribuției de bază.

Datorită numărului mare de asistenți de îngrijire personală care lucrează în Austria Inferioară (aproximativ 17.000 de licențe comerciale active), Asociația de Consilieri și Îngrijire Personală a reușit să negocieze un tarif de grup favorabil.

Sunt acoperite toate vătămările corporale, daunele materiale și pierderile financiare în Europa cauzate în cursul activității profesionale. Deducerea pentru daune financiare și daune materiale pure este de 100 de euro; nu

există nicio deducere pentru vătămările corporale. Eventualele daune sunt tratate direct de compania de asigurări contractată de asociația profesională.



POISTENIE ZODPOVEDNOSTI ZA ŠKODU PRE OPATROVATEĽOV A SPROSTREDKOVATEĽSKÉ AGENTÚRY

Od tohto roku ponúka odborná skupina svojim členom novú službu: poistenie zodpovednosti za škodu spôsobenú podnikaním, ktorá je súčasťou základného príspevku pre nezávislých(-é) opatrovateľov(-ky) a sprostredkovateľské agentúry v Dolnom Rakúsku. Je prispôsobený potrebám a potenciálnym prípadom poškodenia počas každodenného pracovného života. Ak skutočne dôjde k škodovej udalosti, opatrovatelia(-lky) alebo sprostredkovateľské agentúry majú záruku, že sú zodpovedajúcim spôsobom kryté; poistné krytie nadobúda účinnosť automaticky po zaplatení základného príspevku.

Vďaka vysokému počtu opatrovateľov(-liek) pracujúcich v Dolnom Ra-

kúsku (asi 17 000 aktívnych živnostenských oprávnení) sa podarilo odbornej skupine pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť vyjednať výhodnú skupinovú sadzbu.

Kryté sú všetky úrazy, škody na majetku a finančné straty v Európe, ktoré vzniknú pri výkone povolania. Spoluúčasť za škodu na majetku a čistú majetkovú ujmu je 100 EUR, nie je možné ju odpočítať pri ublížení na zdraví. Prípadné škodové udalosti vybavuje priamo poisťovňa poverená odbornou skupinou.



GONDOZÓK ÉS KÖZVETÍTŐ ÜGYNÖKSÉGEK FELELŐSSÉGBIZTOSÍTÁSA

Ettől az évtől a szakmai csoport új szolgáltatást kínál a tagjainak: az üzleti felelősségbiztosítást, amely az alsó-ausztriai független személyi gondozók és közvetítő ügynökségek alapjában részét képezi. Ez a mindennapi munka során a szükségletekhez és a lehetséges káreseményekhez igazodik. Ha ténylegesen bekövetkezik egy káresemény, akkor a gondozóknak vagy

a közvetítő irodáknak garanciát kell vállalniuk arra, hogy ennek megfelelően fedezik őket: az alapjárulék befizetése után automatikusan hatályba lép a biztosítási fedezet.

Az Alsó-Ausztriában dolgozó gondozók magas létszáma (kb. 17 000 aktív működési engedély) miatt a személyes tanácsadás és személyes gondozás szakcsoportjának sikerült kedvező csoportos díjszabást kialkudnia.

Minden személyi sérülés, tárgyi és pénzügyi kár, ami a szakmai tevékenység során keletkezik Európában, fedezetté válik. A vagyoni kár és a tiszta anyagi veszteség önrészesedése 100 €, személyi sérülés esetén pedig nincs önrészesedés. Az esetleges káreseményeket közvetlenül a szakosodott csoport által megbízott biztosítótársaság kezeli.

Kostenlose erste Rechtsberatung in Krisenfällen



In der Praxis kommt es in der Personenbetreuung auch manchmal zu Konfliktsituationen – entweder mit einer Vermittlungsagentur oder auch mit einer/m zu Betreuenden bzw. deren/dessen Angehörigen. Meist geht es dabei um das Honorar, Kündigungsfristen oder Ähnliches. Die Fachgruppe bietet für solche Fälle – neben der Schlichtungsstelle in Kooperation mit der Arbeiterkammer Niederösterreich – nun auch ein kostenloses Erstgespräch mit einem unabhängigen Rechtsanwalt. Ziel ist es einen Überblick über die rechtliche Situation und eine fundier-


te Empfehlung hinsichtlich weiterer Handlungsmöglichkeiten zu erhalten. Davon ausgenommen sind jedoch Vertragsüberprüfungen. Des Weiteren ist zu beachten, dass eine dem Erstgespräch nachfolgende Rechtsvertretung durch die Rechtsanwaltskanzlei damit nicht abgedeckt ist. Weitere Gespräche müssten gesondert vereinbart werden.

Um diese Dienstleistung in Anspruch nehmen zu können, übermitteln Interessenten zunächst kurz den Sachverhalt und konkrete Fragestellungen an das Büro der Fachgruppe (dienstleister.

gesundheit@wknoe.at). Anschließend wird ein Termin vereinbart und die Unterlagen werden bis spätestens eine Woche davor an den Rechtsanwalt zur Durchsicht und Einarbeitung weitergeleitet. Wichtig dabei zu beachten: Eine dem Erstgespräch nachfolgende Rechtsvertretung durch die Rechtsanwaltskanzlei ist damit nicht abgedeckt und gegebenenfalls gesondert zu vereinbaren. Des Weiteren sind keine Vertragsprüfungen – Organisations- oder Betreuungsvertrag – enthalten.



pracoval ich. Je dôležité poznamenať: Na právne zastúpenie právnickej firmy po úvodnej konzultácii sa to nevzťahuje a bude potrebné, aby bolo dohodnuté osobitne. Ďalej tu nie sú zahrnuté žiadne kontroly zmlúv – organizačnej ani opatrovateľskej zmluvy.

 **INGYENES KEZDETI JOGI TANÁCSADÁS VÁLSÁGHELYZETEK BEN**

A gyakorlatban időnként konfliktushelyzetek merülnek fel a személyes gondozás során – akár egy közvetítő ügynökséggel, akár egy ápolásra szorulóval, vagy annak hozzátartozóival. Leginkább a díjról, a felmondási időről vagy hasonlókról van szó. Alsó-Ausztria Munkaügyi Kamarájával együttműködve a választott bírói testület mellett a szakcsoport immár ingyenes kezdeti konzultációt is kínál egy független ügyvéddel az ilyen esetekben. A cél egy áttekintés a jogi helyzetről és megalapozott ajánlás a további cselekvési lehetőségekről. Ez azonban nem vonatkozik a szerződés felülvizsgálatára. Azt is meg kell jegyezni, hogy ez nem terjed ki az ügyvédi iroda jogi képviselőjére az első konzultációt követően. A további megbeszélésekről külön kellene megállapodni.


A szolgáltatás előnyeinek kihasználása érdekében az érdekelt felek először röviden benyújtják a tényeket és a konkrét kérdéseket a szakcsoport irodájába (dienstleister.gesundheit@wknoe.at). Ezt követően időpontot egyeztetnek, és a dokumentumokat legkésőbb egy héttel korábban továbbítják az ügyvédnek áttekintés és tájékoztatás céljából. Fontos megjegyezni: Az első konzultációt követően az ügyvédi iroda általi jogi képviselőre ez nem terjed ki, ezért erről szükség esetén külön kell megállapodni. Ezenkívül a szerződés – szervezeti vagy gondozási szerződés – felülvizsgálatát nem tartalmazza.

 **SFATURI JURIDICE INIȚIALE GRATUITE ÎN CAZ DE CRIZĂ**

În practică, situațiile conflictuale apar uneori în îngrijirea personală - fie cu o agenție de plasament, fie cu persoana aflată în îngrijire sau cu rudele acestora. În cea mai mare parte este vorba despre onorariu, perioadele de preaviz sau alte asemenea. Pe lângă comisia de arbitraj, în cooperare cu Camera Muncii din Austria Inferioară, asociația profesională oferă acum și o consultare inițială gratuită cu un avocat independent, pentru astfel de cazuri. Scopul este de a obține o imagine de ansamblu asupra situației juridice și o recomandare întemeiată cu privire la alte opțiuni de acțiune. Cu toate acestea, acest lucru nu se aplică revizuirii contractelor. De asemenea, trebuie remarcat faptul că aceasta nu acoperă reprezentarea legală de către firma de avocatură în urma consultării inițiale. Discuțiile suplimentare trebuie convenite separat.

Pentru a putea profita de acest serviciu, părțile interesate trimit mai întâi pe scurt o descriere a situației specifice și întrebările respective la biroul asociației profesionale (dienstleister.gesundheit@wknoe.at). Apoi se face o programare și documentele sunt transmise avocatului cu cel puțin o săptămână înainte, pentru examinare și familiarizare. Este important de reținut: reprezentarea legală de către firma de

avocatură după consultarea inițială nu este acoperită și poate fi necesar să fie convenită separat. În plus, nu sunt incluse revizuirii de contracte, contracte de organizare sau de asistență.


 **BEZPLATNÉ POČIATOČNÉ PRÁVNE PORADENSTVO V PRÍPADE KRÍZY**

V praxi niekedy pri osobnej starostlivosti vzniknú konfliktne situácie – buď so sprostredkovateľskou agentúrou, alebo s opatrovanou osobou resp. s jej príbuznými. Väčšinou pritom ide o honorár, výpovedné lehoty a podobne. Okrem arbitrážneho senátu v spolupráci s dolno-rakúskou pracovnou komorou ponúka odborná skupina pre tieto prípady aj prvotnú bezplatnú konzultáciu s nezávislým právnikom. Cieľom je získať prehľad o právnom stave a fundovane odporúčanie týkajúce sa ďalších možností postupu. To však neplatí pre preverovanie zmlúv. Je tiež potrebné poznamenať, že prvotná konzultácia nezahŕňa ďalšie právne zastúpenie advokátskou kanceláriou. Ďalšie konzultácie by sa museli dohodnúť osobitne.

Aby bolo možné využiť túto službu, zainteresované strany najskôr stručne predložia fakty a konkrétne otázky kancelárii odbornej skupiny (dienstleister.gesundheit@wknoe.at). Potom sa dohodne termín stretnutia a dokumenty sa postúpia právnikovi najneskôr týždeň vopred, aby sa s nimi oboznámil a za-

Weiterbildung für PersonenbetreuerInnen



 Die PersonenbetreuerInnen-Akademie bietet PersonenbetreuerInnen die Möglichkeit, gesundheitsfördernde Aus- und Weiterbildungskurse zu absolvieren, die in Form von Wochenendmodulen in der Slowakei, Rumänien und Ungarn stattfinden. Der Kostenbeitrag beträgt 15 Euro pro Kurs. Das Angebot umfasst insgesamt zahlreiche Module zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten: Umgang mit und Reduktion von Belastungen, Umgang mit demenzkranken Menschen, Kinästhetik, Ernährung im Alter, Bewältigung von Konfliktsituationen, Sterbebegleitung sowie Umgang mit dem Tod von KundInnen. Detaillierte Infos dazu finden Sie unter <https://www.noe.wifi.at/artikel/1525-personenbetreuerinnen>.

Informiert bleiben
Um eine fortlaufende Kommunikation sicherzustellen, erhalten unsere Mitglieder in regelmäßigen Abständen Newsletter über aktuelle Entwicklungen. Diese können auch über unsere Website www.daheimbetreut-noe.at abgerufen werden.

 **FORMARE SUPPLEMENTARĂ PENTRU ASISTENȚII DE ÎNGRIJIRE**

Colegiul pentru asistenți de îngrijire oferă acestora posibilitatea de a finaliza cursuri de formare și perfecționare în domeniul sănătății, care au loc sub formă de module de weekend în Slovacia, România și Ungaria. Taxa este de 15 euro pe curs. Oferta cuprinde în total numeroase module pe diferite teme: tratarea și reducerea stresului, tratarea persoanelor cu demență, kinestezie, nutriție la bătrânețe, gestionarea situațiilor conflictuale, îngrijirea la sfârșitul vieții și gestionarea decesului clienților. Puteți găsi informații detaliate în acest

sens la <https://www.noe.wifi.at/artikel/1525-personenbetreuerinnen>.


Rămâneți la curent
Pentru a asigura o comunicare continuă, membrii noștri primesc la intervale regulate buletine informative despre evoluțiile actuale. Acestea pot fi accesate și pe site-ul nostru, www.daheimbetreut-noe.at.

 **ĎALŠIE VZDELÁVANIE OPATROVATEĽOV A OPATROVATEĽIEK**

Akadémia pre opatrovateľov a opatrovateľky ponúka možnosť absolvovať kurzy na podporu zdravia a ďalšieho vzdelávania, ktoré sa uskutočňujú formou víkendových modulov na Slovensku, v Rumunsku a Maďarsku. Poplatok je 15 eur za kurz. Ponuka obsahuje viaceré moduly na rôzne témy: riešenie a znížovanie stresu, riešenie problémov s ľuďmi s demenciou, kinestetika, výživa v starobe, zvládanie konfliktných situácií, paliatívna starostlivosť a správanie v prípade úmrtia klienta. Podrobné informácie nájdete na stránke <https://www.noe.wifi.at/artikel/1525-habenbetreuerinnen>.

Zostaňte informovaní
S cieľom zabezpečiť nepretržitú ko-

munikáciu dostávajú naši členovia v pravidelných intervaloch informačné vestníky o aktuálnom vývoji. Tieto sú prístupné aj na našej webovej stránke www.daheimbetreut-noe.at.

 **TOVÁBBKÉPZÉS SZEMÉLYI GONDOZÓK SZÁMÁRA**

A gondozóakadémia lehetőséget kínál a gondozóknak az egészségfejlesztő képzések és továbbképzések elvégzésére, amelyek hétfégi modulok formájában zajlanak Szlovákiában, Romániában és Magyarországon. A részvételi díj 15 euró tanfolyamonként. A tanfolyam számos, különböző témából álló modult tartalmaz: a stressz kezelése és csökkentése, a demenciában szenvedők kezelése, kinesztetika, az időskori táplálkozás, a konfliktushelyzetek kezelése, az agónia folyamatának és a haláleseteknek a kezelése. Részletes információkat itt talál: <https://www.noe.wifi.at/artikel/1525-habenbetreuerinnen>.

Legyen tájékozott!
A folyamatos kommunikáció biztosítása érdekében tagjaink rendszeres időközönként hírlevelet kapnak az aktuális fejleményekről. Ez a honlapunkon keresztül is elérhető: www.daheimbetreut-noe.at

Covid-19

FRAGEN & ANTWORTEN

Covid-19: ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI
Covid-19: OTÁZKY A ODPOVEDE
Covid-19: KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK



DE CE SĂ VĂ VACCINAȚI ÎMPOTRIVA CORONAVIRUSULUI?

1. Deoarece vaccinarea cu unul dintre vaccinurile aprobate cu eficacitate ridicată protejează împotriva îmbolnăvirii după infectarea cu acest virus periculos.

2. Deoarece conform tuturor cunoștințelor și experienței disponibile, o vaccinare protejează aproape sigur împotriva cursurilor grave sau fatale după o infecție cu coronavirus.

3. Pentru că ne protejăm pe noi înșine și pe ceilalți cu o vaccinare. Ne apărăm protejându-ne de infecția cu virusul sau de cursuri grave sau chiar fatale ale bolii. În plus, după o vaccinare, conform cunoștințelor anterioare, chiar și în cazul unei infecții cu coronavirusul, nu putem transmite această infecție altora sau cel puțin este mai dificil decât dacă nu am fi fost vaccinați. În plus, fiecare vaccinare este un pas important către așa-numita imunitate de turmă. Imunitatea de turmă apare atunci când un procent atât de mare din populație este imunizat împotriva unui agent patogen, încât lanțul infecției este întrerupt și se previne răspândirea ulterioară a bolii.



Warum gegen Corona impfen lassen?

1. Weil eine Impfung mit einem der zugelassenen Impfstoffe mit hoher Wirksamkeit gegen eine Erkrankung nach einer Infektion mit dem gefährlichen Corona-Virus schützt.

2. Weil eine Impfung nach allen vorliegenden Erkenntnissen und Erfahrungswerten fast sicher vor schweren bzw. tödlichen Verläufen nach einer Infektion mit dem Corona-Virus bewahrt.

3. Weil wir durch eine Impfung uns selbst und andere schützen. Uns selbst dadurch, dass wir uns vor einer Infektion mit dem Virus bzw. vor schweren oder gar tödlichen Verläufen bewahren. Andere dadurch, dass wir nach einer Impfung nach bisherigen Erkenntnissen sogar im Falle einer Infektion mit dem Corona-Virus diese Infektion nicht oder jedenfalls schwerer auf andere übertragen können, als wenn wir nicht geimpft wären. Außerdem ist jede Impfung ein wichtiger Schritt zur sogenannten Herdenimmunität. Herdenimmunität entsteht dann, wenn ein so hoher Prozentsatz der Bevölkerung gegen einen Krankheitserreger immunisiert ist, dass die Infektionskette dadurch unterbrochen und die weitere Ausbreitung der Krankheit verhindert wird.



PREČO SA DAŤ ZAOČKOVAŤ PROTI KORONAVÍRUSU?

1. Pretože očkovanie jednou zo schválených vakcín s vysokou účinnosťou chráni pred ochorením po infikovaní nebezpečným koronavírusom.

2. Pretože podľa všetkých dostupných vedomostí a skúseností očkovanie takmer s istotou chráni pred závažným alebo až smrteľným priebehom ochorenia po infekcii koronavírusom.

3. Pretože očkovaním chránime seba aj ostatných. Seba tým, že sa chránime pred infekciou vírusom resp. pred závažným alebo dokonca smrteľným priebehom ochorenia v prípade infekcie. Iných tým, že po očkovaní podľa doterajších poznatkov ani v prípade

infekcie koronavírusom nemôžeme túto infekciu prenášať na ostatných, resp. prenos na iných je oveľa ťažší, než keby sme neboli očkovaní. Každé očkovanie je navyše dôležitým krokom k takzvanej kolektívnej imunite. Kolektívna imunita nastáva vtedy, keď je proti patogénu imunizované také vysoké percento populácie, že dôjde k prerušeniu infekčného reťazca a zabráni sa ďalšiemu šíreniu choroby.

MIÉRT OLTASSUK BE MAGUNKAT A KORONAVÍRUS ELLEN?

1. Mivel a nagy hatékonyságú, jóváhagyott vakcinák egyikével történő oltás véd a veszélyes Corona-vírussal való fertőzést követő megbetegedés ellen.
2. Mert minden rendelkezésre álló ismeret és tapasztalat szerint a védőoltás szinte biztosan megelőzi a koronavírussal való fertőzést követő súlyos vagy halálos következményeket.
3. Mert az oltással nemcsak magunkat, hanem másokat is védünk. Megvédjük magunkat a vírusfertőzésektől, illetve a súlyos, vagy akár halálos kimenetelűektől. Másokat pedig azért védjük, hogy egy oltás után, a jelenlegi ismeretek szerint, még a koronavírussal való fertőzés esetén sem tudjuk továbbadni a fertőzést másoknak, vagy legalábbis nehezebben, mintha nem lettünk volna beoltva. Ezenkívül minden egyes beadott oltás fontos lépés az úgynevezett nyájimmunitás kialakulása felé. A nyájimmunitás akkor alakul ki, amikor a populáció olyan magas százalékat immunizálják egy kórokozóval szemben, hogy a fertőzés láncja megszakad, ezzel megakadályozva a további terjedést.



Welche Nebenwirkungen von Impfungen sind bekannt?

Wie bei jeder Schutzimpfung und bei der Verabreichung von Arzneimitteln im Allgemeinen 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.

In Europa wurden bereits viele Millionen Dosen der zugelassenen Impfstoffe verabreicht. Dabei ist es in einigen Fällen auch zu schwerwiegenden Nebenwirkungen, speziell zu Hirnvenenthrombosen gekommen. Auch die Einnahme der Antibabypille erhöht zum Beispiel das Risiko für eine Hirnvenenthrombose und andere Thrombosen. Diese Fälle werden von der EMA, der „Europäischen Arzneimittel-Agentur“, die die Impfstoffe vor einer Zulassung umfassend prüft, beobachtet, geprüft und laufend bewertet. Allerdings sprechen Risikoabwägungen, so die EMA bisher, klar für den Nutzen einer Impfung.

CARE SUNT EFECTELE SECUNDARE CUNOSCUTE ALE VACCINĂRILOR?

La fel ca în cazul oricărui vaccin și în cazul administrării medicamentelor în general, pot apărea reacții fizice ocazionale 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.

Multe milioane de doze din vaccinurile aprobate au fost deja administrate în Europa. În unele cazuri, au apărut efecte secundare grave, în special tromboza venoasă cerebrală. De exemplu, administrarea de pilule contraceptive crește riscul de tromboză venoasă cerebrală și alte tromboze. Aceste cazuri sunt monitorizate, verificate și evaluate în mod continuu de către EMA, „Agenția Europeană a Medicamentelor”, care testează în mod cuprinzător vaccinurile înainte de a fi aprobate. Cu toate acestea, conform EMA, până acum considerentele de risc sunt în mod clar în favoarea beneficiului unei vaccinări.

KTORÉ VEDĽAJŠIE ÚČINKY OČKOVANIA SÚ ZNÁME?

Tak ako pri každom očkovaní, aj po podaní vakcíny proti Covid-19 sa môžu ojedinele vyskytnúť fyzické reakcie, ktorých príznaky však zvyčajne rýchlo ustúpia a sú bezproblémové. V mieste vpichu sa napríklad často vyskytne 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.

V Európe už bolo podaných veľa miliónov dávok schválených vakcín. V niektorých prípadoch sa vyskytli aj zá-

važné vedľajšie účinky, najmä tromboza mozgových žíl. Užívanie antikoncepčných tabletiiek napríklad tiež zvyšuje riziko trombozy mozgových žíl a iných trombóz. Tieto prípady monitoruje, kontroluje a nepretržite hodnotí EMA, „Európska lieková agentúra“, ktorá vakcíny komplexne testuje pred ich schválením. Podľa EMA však pomer rizika a prínosu vakcín je jasne v prospech očkovania.

MELYEK AZ OLTÁSOK ISMERT MELLÉKHATÁSAI?

Mint minden védőoltásnál, a Covid-19 oltás beadása után is előfordulhatnak egyéni reakciók a szervezetben, amelyek tünetei azonban általában gyorsan alábbhagynak és nem okoznak nagyobb problémát. Például az oltás helyén gyakran jelentkezik bőrpír, duzzanat és fájdalom. Fáradtság, fejfájás, izom- vagy ízületi fájdalom, nyirokcsomó-duzzanat, hányinger, hidegrázás és láz is előfordulhat. Ezek a reakciók azonban nem befolyásolják az oltás biztonságát és hatékonyságát.

A jóváhagyott vakcinákból már sok millió adagot beadtak Európában. Bizonyos esetekben súlyos mellékhatás; az agyi vénák trombozisa jelentkezett. A fogamzásgátló tabletták szedése például növeli az agyi vénák trombozisének és más trombozisos kockázatát is. Ezeket az eseteket figyelemmel kíséri, ellenőrzi és folyamatosan értékeli az EMA, az Európai Gyógyszerügynökség, amely átfogóan vizsgálja a vakcinákat jóváhagyásuk előtt. Az EMA eddigi adatai szerint azonban a kockázati szempontok egyértelműen az oltás előnyei mellett szólnak.



Schützen Impfungen auch vor den Mutationsvarianten des Corona-Virus?

Bisher scheinen die zugelassenen Impfstoffe auch gegen Mutationen des Corona-Virus zu wirken, wenn auch teilweise vermutlich etwas schwächer. Das heißt aber, dass die Schutzimpfung auch bei mutierten Virusvarianten wenigstens schwere Verläufe einer Covid-19-Erkrankung zu verhindern vermag. Es ist auch davon auszugehen, dass die Entwickler und Hersteller der Impfstoffe laufend daran arbeiten, die Wirksamkeit zu optimieren und die Impfstoffe auch an neue Virusvarianten anzupassen. Damit erst gar nicht so viele Mutationsvarianten entstehen können, ist es allerdings notwendig, das Infektionsgeschehen durch Impfungen und andere Maßnahmen wie zum Beispiel regelmäßige Tests, Hygiene und das Tragen von Masken möglichst einzudämmen.





VACCINĂRILE PROTEJEAZĂ ȘI ÎMPOTRIVA VARIANTELOR DE MUTAȚIE ALE CORONAVIRUSULUI?

Până în prezent, vaccinurile aprobate par să funcționeze și împotriva mutațiilor coronavirusului, deși, în unele cazuri, probabil ceva mai puțin. Cu toate acestea, acest lucru înseamnă că vaccinarea poate preveni cel puțin cursurile severe ale unei îmbolnăviri cu Covid 19 chiar și cu variante de virus mutant. Se poate presupune, de asemenea, că dezvoltatorii și producătorii de vaccinuri lucrează constant la optimizarea eficacității acestora și la adaptarea vaccinurilor la noile variante de virus. Pentru a preveni apariția atât de multor variante de mutație, totuși, este necesar să se limiteze cât mai mult posibil procesul de infectare prin vaccinare și alte măsuri, cum ar fi teste regulate, igiena și purtarea măștilor.



CHRÁNI OČKOVANIE AJ PRED MUTÁCIAMI KORONAVÍRUSU?

Zatiaľ sa zdá, že schválené vakcíny pôsobia aj proti mutáciám koronavírusu, aj keď v niektorých prípadoch pravdepodobne o niečo slabšie. To však znamená, že očkovanie je schopné zabrániť prinajmenšom závažným priebehom ochorenia Covid 19 aj pri infekcii zmutovaným variantom vírusu. Dá sa tiež predpokladať, že vývojári a výrobcovia vakcín neustále pracujú na optimalizácii účinnosti a prispôbovaní vakcín novým variantom vírusov. Aby sa na prvom mieste zabránilo rozvoju toľkých mutácií vírusu, je potrebné čo najviac obmedziť proces infekcie očkovaním a ďalšími opatreniami, ako sú pravidelné testy, hygiena a nosenie rúšok.



VÉDENEK-E AZ OLTÁSOK A KORONAVÍRUS MUTÁCIÓVARIÁNSAI ELLEN IS?

Eddig úgy tűnik, hogy az engedélyezett vakcinák is működnek a koronavírus mutációi ellen, bár egyes esetekben valószínűleg kissé gyengébb a hatásuk. Ez azonban azt jelenti, hogy az oltás képes mutálódott vírusvariánsok esetében is

megakadályozni a Covid-19 betegség súlyos lefolyását. Feltételezhető az is, hogy a vakcinák fejlesztői és gyártói folyamatosan azon dolgoznak, hogy optimalizálják hatékonyságukat, és az oltásokat az új vírusvariánsokhoz igazítsák. Annak elkerülése érdekében, hogy ennyi mutációváltozat eleve kialakuljon, a vakcinázás és egyéb intézkedések, mint például rendszeres tesztek, higiénia és maszkok viselése révén a lehető legnagyobb mértékben kell megfékezni a fertőzés folyamatát.



Wie und wo kann man sich impfen lassen?

Die Impfung ist freiwillig und kostenlos. Geimpft wird in Österreich nach einem festgelegten und von den Bundesländern vollzogenen Plan, der je nach aktueller Impfstoff-Verfügbarkeit adaptiert wird. Selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer (24-Stunden-Betreuung) genießen neben anderen Bevölkerungsgruppen mit erhöhtem Risiko oder Systemrelevanz Priorität bei der Inanspruchnahme einer Corona-Schutzimpfung, abhängig von der Verfügbarkeit von Impfstoffen. Die Impfung ist für in Österreich Krankenversicherte kostenlos! Die Impfungen erfolgen bei Hausärzt*innen und in eigens eingerichteten Impfstraßen. Für die Mehrzahl der Impfstoffe sind zwei Impfungen in zeitlichem Abstand vorgesehen.

Alle Informationen und die Links zur Voranmeldung in den Bundesländern finden Sie auf:

www.österreich-impft.at



CUM ȘI UNDE VĂ PUTEȚI VACCINA?

Vaccinarea este voluntară și gratuită. În Austria, vaccinarea are loc conform unui plan stabil și implementat de statele federale, care este adaptat în funcție de disponibilitatea actuală a vaccinurilor. Asistenții independenți de îngrijire personală (din îngrijirea permanentă) se bucură, 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! Vaccinările sunt administrate de medicii generalişti și pe străzi de vaccinare special amenajate. Pentru majoritatea vaccinurilor, două vaccinări sunt programate la intervale de timp.

Toate informațiile și linkurile pentru preînregistrare în statele federale pot fi găsite la: www.österreich-impft.at



AKO A KDE SA MÔŽETE DAŤ ZAOČKOVÁŤ?

Očkovanie je dobrovoľné a bezplatné. V Rakúsku sa očkovanie uskutočňuje podľa pevne určeného plánu realizovaného spolkovými krajinami, ktorý sa upravuje v závislosti od aktuálnej dostupnosti vakcín. Nezávislí opatrovatelia a nezávislé opatrovatelky (24-hodinová starostlivosť) si teraz užívajú spolu s

ostatnými skupinami obyvateľstva so zvýšeným rizikom alebo systémovým významom priority pri využití očkovania ako ochrany pred koronavírusom, v závislosti od dostupnosti vakcín. Pre osoby zdravotne poistené v Rakúsku je očkovanie bezplatné! Očkuje sa u všeobecných lekárov a v špeciálne zriadených očkovacích pruhoch. Pre väčšinu vakcín sú naplánované dve dávky s časovým odstupom.

Všetky informace a odkazy na předbezpečnou registraci v spolkových krajínách nájete na adrese: www.österreich-impft.at



HOGYAN ÉS HOL LEHET BEOLTATNI MAGUNKAT?

Az oltás önkéntes és ingyenes. Auszt-

riában a vakcinázás a tartományok által meghatározott, rögzített terv szerint történik, amit a vakcina aktuális rendelkezésre állásától függően módosítanak. A független gondozók (24 órás gondozás) más, fokozott kockázatú vagy a rendszer szempontjából jelentős népességcsoportok mellett elsőbbséget élveznek a koronavírus-vakcina igénylésekor, az oltások elérhetőségétől függően. Az oltás az Ausztriában egészségbiztosítással rendelkezők számára ingyenes! Az oltásokat háziorvosok végzik, speciálisan kialakított oltópon- tokon. A vakcinák többségénél két adag oltóanyag beadása szükséges.

Minden információ és a tartományokban történő előzetes regisztráció linkjei megtalálhatók a következő honlapon: www.österreich-impft.at



Welche Impfstoffe gegen Corona gibt es?



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, bei den weiteren bei Redaktionsschluss dieser Daheimbetreut-Ausgabe von zugelassenen Vakzinen von Astra-Zeneca bzw. Johnson & Johnson handelt es sich um „Vektorimpfstoffe“. Weitere Impfstoffe werden vermutlich in den kommenden Monaten zugelassen. Es gibt aber auch „Lebendimpfstoffe“ und „Totimpfstoffe“.

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.



CE VACCINURI EXISTĂ ÎMPOTRIVA CORONAVIRUSULUI?

Există diferite tipuri de vaccinuri, iar vaccinările funcționează în moduri diferite. Primele două vaccinuri aprobate în UE de la Pfizer/Biontech și Moderna sunt așa-numite vaccinuri „mARN“, celelalte vaccinuri aprobate, de la Astra-Zeneca și Johnson & Johnson la momentul redacției, sunt „vaccinuri vectoriale“. Este posibil ca mai multe vaccinuri să fie aprobate în următoarele luni. Dar există și „vaccinuri vii“ și „vaccinuri moarte“.

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

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

succes pentru a combate Ebola și febra dengue.

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

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



AKÉ VAKCÍNY PROTI KORONAVÍRUSU EXISTUJÚ?

Existujú rôzne typy vakcín a očkovanie účinkuje rôznymi spôsobmi. Prvé dve vakcíny schválené v EÚ od spoločností Pfizer/Biontech a Moderna sú tzv. vakcíny „mRNA“, ďalšie schválené vakcíny v čase redakčnej uzávierky sú „vektorové vakcíny“ spoločností Astra-Zeneca a Johnson & Johnson. V najbližších mesiacoch budú pravdepodobne schvále-

né ďalšie vakcíny. Existujú však aj „živé vakcíny“ a „inaktivované vakcíny“.

mRNA vakcína je technológia vakcín, 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 prenikajúcemu patogénu. Pri mRNA vakcínach sa nepoužívajú žiadne živé ani inaktivované vírusy. Táto vakcína nemôže vyvolať zmenu genetického materiálu.

Pri **vektorových vakcínach** sa schéma 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 vakcín bol prvýkrát úspešne vyvinutý na boj proti ebola a horúčke dengue.

Živé vakcíny obsahujú vírusy, ktoré sa môžu replikovať avšak už nemôžu spôsobiť ochorenie, ale vyvolávajú imunitnú odpoveď proti príslušnému

patogénu (napr. mumps, osýpky alebo rubeola).

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



MILYEN OLTÁSOK LÉTEZNEK A KORONAVÍRUS ELLEN?

Különböző típusú vakcinák léteznek, és az oltások különböző módon működnek. Az EU-ban elsőként jóváhagyott két vakcina; a Pfizer/Biontech és a Moderna, az úgynevezett „mRNS-vakcinák” csoportjába tartozik, a többi jóváhagyott vakcina; az Astra-Zeneca és a Johnson & Johnson pedig „vektorvakcinák”. A következő hónapokban valószínűleg további oltanyagokat fognak jóváhagyni. De léteznek élő és inaktivált kórokozókat tartalmazó vakcinák is.

Az **mRNS-vakcina** olyan vakcina-technológia, amelyet először a rákos megbetegedések terápiájára fejlesztettek ki. Ennek során a fehérjék tervrajzait

„előkészített” RNS (= ribonukleinsav) segítségével csempészik be a testbe, amelyek immunreakciót váltanak ki a szervezetben a betűző kórokozókkal szemben. Az mRNS vakcinákhoz nem használnak élő vagy elölt vírusokat. A génállomány változását ez a vakcina nem tudja kiváltani.

A **vektor alapú vakcina** esetén az antigén tervrajzai az emberre ártalmatlan hordozóvírusok (vektorok) révén jutnak az emberi testbe, és specifikus antitestek vagy védekező sejtek termelését váltják ki, amelyek megküzdnek a kórokozóval. Ezt a típusú oltást először az ebola és a Dengue-láz leküzdésére fejlesztették ki sikeresen.

Az **élő oltások** olyan vírusokat tartalmaznak, amelyek képesek szaporodni, de már nem okozhatnak megbetegedést, hanem a kérdéses kórokozóval (pl. mumpsz, kanyaró vagy rubeola) szembeni immunválaszt váltanak ki.

Az **elhalt oltások** elölt vírusokat vagy azok egy részét tartalmazzák, amelyek a test kívánt immunizálását váltják ki. Ezeket például hepatitis A vagy influenza ellen használják.





Warum sollen wir uns regelmäßig testen lassen?

Das Corona-Virus ist ein tückisches Virus, das sich besonders rasch verbreiten kann, ohne dass wir uns der Gefahr bewusst sind. Warum? Men-

schen tragen das Virus in sich, ohne es zu wissen, weil sie (noch) keine oder nur sehr geringe Symptome einer Erkrankung aufweisen. Dennoch können sie über eine längere Zeit hochinfektiös sein und das Virus verbreiten. So kann sich das Virus wie in einem Schneeballsystem exponentiell verbreiten, ohne bemerkt zu werden. Je öfter wir uns testen lassen, desto eher erkennen wir, dass wir das Virus in uns tragen und andere Menschen damit anstecken können. Aber Vorsicht: Ein Test ist immer nur eine Momentaufnahme. Schon im nächsten Moment können wir uns unbemerkt anstecken. Außerdem bergen auch negative Testergebnisse noch ein kleines Restrisiko, dass eine Infektion nicht erkannt wurde. Je kürzer

die Intervalle, in denen wir uns testen lassen, desto geringer wird natürlich die Zeitspanne, in der wir das Virus im Falle einer Infektion unbewusst verbreiten können.

HINWEIS: Je nach geltenden Vorschriften gelten Tests auch als Zugangsberechtigung zu Dienstleistungen und Veranstaltungen.

DE CE AR TREBUI SĂ NE TESTĂM REGULAT?

Coronavirusul este un virus rău intenționat care se poate răspândi în mod deosebit, fără ca noi să fim conștienți

testați, cu atât este mai scurtă perioada de timp în care putem răspândi inconsistent virusul în cazul unei infecții.

NOTĂ: în funcție de reglementările aplicabile, testele servesc și ca autorizație de acces la servicii și evenimente.



PREČO BY SME SA MALI NECHAŤ PRAVIDELNE TESTOVAŤ?

Koronavírus je zákerný vírus, ktorý sa môže šíriť obzvlášť rýchlo bez toho, aby sme si boli vedomí nebezpečenstva. Prečo? Ľudia nosia vírus v sebe bez toho, aby o tom vedeli, pretože (zatiaľ) nemajú žiadne alebo len veľmi málo príznakov ochorenia. Napriek tomu môžu byť dlhý čas veľmi infekční a šíriť vírus. Rovnako ako v pyramídovej hre sa môže vírus šíriť exponenciálne bez toho, aby si ho niekto všimol. Čím častejšie sa podrobujeme testovaniu, tým skôr zistíme, že vírus nosíme v sebe a môžeme ním infikovať ďalších ľudí. Ale buďte opatrní: Test sa vždy vzťahuje iba na daný okamih odberu. Už v nasledujúcom okamihu sa môžeme nespozorovane nakaziť. Negatívne výsledky testov navyše nesú aj malé zvyškové riziko, že infekcia nebola zistená. Čím kratšie sú intervaly, v ktorých sme testovaní, tým kratší je samozrejme časový interval, v ktorom môžeme vírus v prípade infekcie nevedomky šíriť.

POZNÁMKA: Podľa platných predpisov slúžia testy aj ako oprávnenie pre prístup k službám a podujatiam.



MÍÉRT KELLENE RENDSZERESEN TESZTELTEJNI MAGUNKAT?

A koronavírus egy alattomos vírus, amely különösen gyorsan terjedhet, anélkül, hogy tudatában lennénk a veszélynek. Miért? Az emberek tudtukon kívül hordozzák a vírust, mert a betegségnek (még) nincsenek vagy csak nagyon enyhe tünetei vannak. Mindazonáltal az emberek hosszú ideig erősen fertőzőek lehetnek, és terjeszthetik a vírust. A piramis sémához hasonlóan a vírus is exponenciálisan terjedhet, észrevétlenül. Minél gyakrabban tesztelnek

minket, annál hamarabb rájövünk, hogy a vírus magunkban hordozzuk-e, és más embereket is megfertőzhetünk-e vele. De figyeljem: a teszt csak az éppen aktuális állapotról ad visszajelzést! A következő pillanatban már észrevétlenül megfertőződhetünk. Ezenkívül a negatív teszteredmény esetén sem lehetünk teljesen biztosak abban, hogy a vírus nincs jelen a szervezetünkben. Minél rövidebbek a tesztelések között eltelt időintervallumok, annál rövidebb az az időszak, amelyben öntudatlanul terjeszthetjük a vírust.

MEGJEGYZÉS: A hatályos szabályozásoktól függően a tesztek feljogosítanak szolgáltatásokhoz való hozzáféréshez és eseményeken való részvételhez.



Sollten wir uns auch testen lassen, wenn wir bereits geimpft sind?

Da nicht auszuschließen ist, dass wir auch nach einer Schutzimpfung das Virus übertragen bzw. in einer leichten Form an Covid erkranken können, macht es durchaus Sinn, sich weiterhin testen zu lassen – nämlich um zu verhindern, unbemerkt andere, möglicherweise noch nicht geschützte Menschen mit dem Virus anzustecken.



AR TREBUI SĂ FIM TESTAȚI CHIAR DACĂ AM FOST DEJA VACCINAȚI?

Deoarece nu se poate exclude faptul că putem transmite virusul sau contracta Covid într-o formă ușoară chiar și după o vaccinare, este perfect logic să continuăm să fim testați - și anume pentru a preveni infectarea neobservată a altor persoane, posibil încă neprotejate.



MALI BY SME SA DAŢ TESTOVAŢ, AJ KEŢ SME UŢ BOLI OČKOVANÍ?

Pretože nemožno vylúčiť, že vírus môže me prenášať alebo sami sa môžeme na-

kaziť miernou formou Covidu, má zmysel pokračovať v testovaní – konkrétne aby sme zabránili tomu, že nevedomky nakazíme ostatných ľudí, ktorí možno ešte nie sú chránení proti vírusu.



AKKOR IS TESZTELTESSÜK MAGUNKAT, HA MÁR BEOLTOTTAK?

Mivel nem zárható ki, hogy a vírust egy oltás után is, enyhe formában ugyan, de elkaphatjuk, illetve terjeszteni tudjuk, teljesen logikus a teszteltetés – mégpedig annak megakadályozása érdekében, hogy más, esetleg még nem védett embereket észrevétlenül megfertőzzünk.



Wie und wo können wir uns testen lassen?

Mittlerweile gibt es zahlreiche permanente Testgelegenheiten, in denen Tests (kostenlos) angeboten werden. Tests können auch in Apotheken oder beim Hausarzt gemacht werden. 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 eine etwaige Infektion mit einer relativ hohen Wahrscheinlichkeit, gelten aber nicht oder nur zeitlich eingeschränkt als „offizielle“ Tests.

Bei **Symptomen** (mindestens eines der vier Kriterien: Husten, Fieber, Kurzatmigkeit, plötzliches Auftreten einer Störung bzw. des Verlusts des Geschmacks- und Geruchsinns) 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.

Anmeldungen zu den Covid-19-Schnelltests über www.oesterreich-testet.at, bei Apotheke mit Testmöglichkeit oder beim Hausarzt bzw. bei der Hausärztin.

Informationen zu Corona, Tests und Impfungen auch auf www.daheimbetreut.at



CUM ŞI UNDE PUTEM FI TESTAȚI?

Acum există numeroase oportunități în locuri de testare permanente unde se oferă testarea gratuită. Testele se pot face și în farmacie sau la medicul de familie. Testele rapide 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. Acestea recunosc o posibilă infecție cu o probabilitate relativ mare, dar nu sunt considerate teste „oficiale” sau doar pentru o perioadă limitată de timp.

În cazul **aparitiei simptomelor** (cel puțin unul dintre cele patru criterii: tuse, febră, dificultăți de respirație, apariția bruscă a unei tulpurări 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.

Înscrieri pentru testele rapide Covid-19 prin www.oesterreich-testet.at, la o farmacie cu un centru de testare sau la medicul generalist.

Informații despre Corona, teste și vaccinări, la www.daheimbetreut.at



AKO A KDE SA MŰZEME NECHAŢ OTESTOVAŢ?

V súčasnosti existuje veľa testovacích miest, pri ktorých sa ponúka testovanie (bezplatné). Testy je možné vykonať aj v lekárňach alebo u všeobecného lekára. Rýchlotesty je možné vyhodnotiť na mieste, výsledok je k dispozícii za krátky čas. Ak je výsledok testu pozitívny, vykoná sa pre potvrdenie výsledku aj test PCR.

Takzvané antigénové rýchlotesty (fungujú podobne ako tehotenský test) si môžete kúpiť napríklad v lekárňach a môžete si ich urobiť aj doma. Možnú infekciu rozpoznávajú s pomerne vysokou pravdepodobnosťou, nepovažujú sa však za „oficiálne“ testy alebo platia iba na obmedzený čas.

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.

Prihlásiť sa na testovanie rýchlotestami na Covid-19 môžete prostredníctvom stránky www.oesterreich-testet.at, v lekárni, ktorá je zároveň aj testovacím miestom alebo u všeobecného lekára.

Informácie o koronavírusu, testoch a očkovaní sú aj na stránke www.daheimbetreut.at



HOGYAN ÉS HOL TUDUNK TESZTELTEJNI?

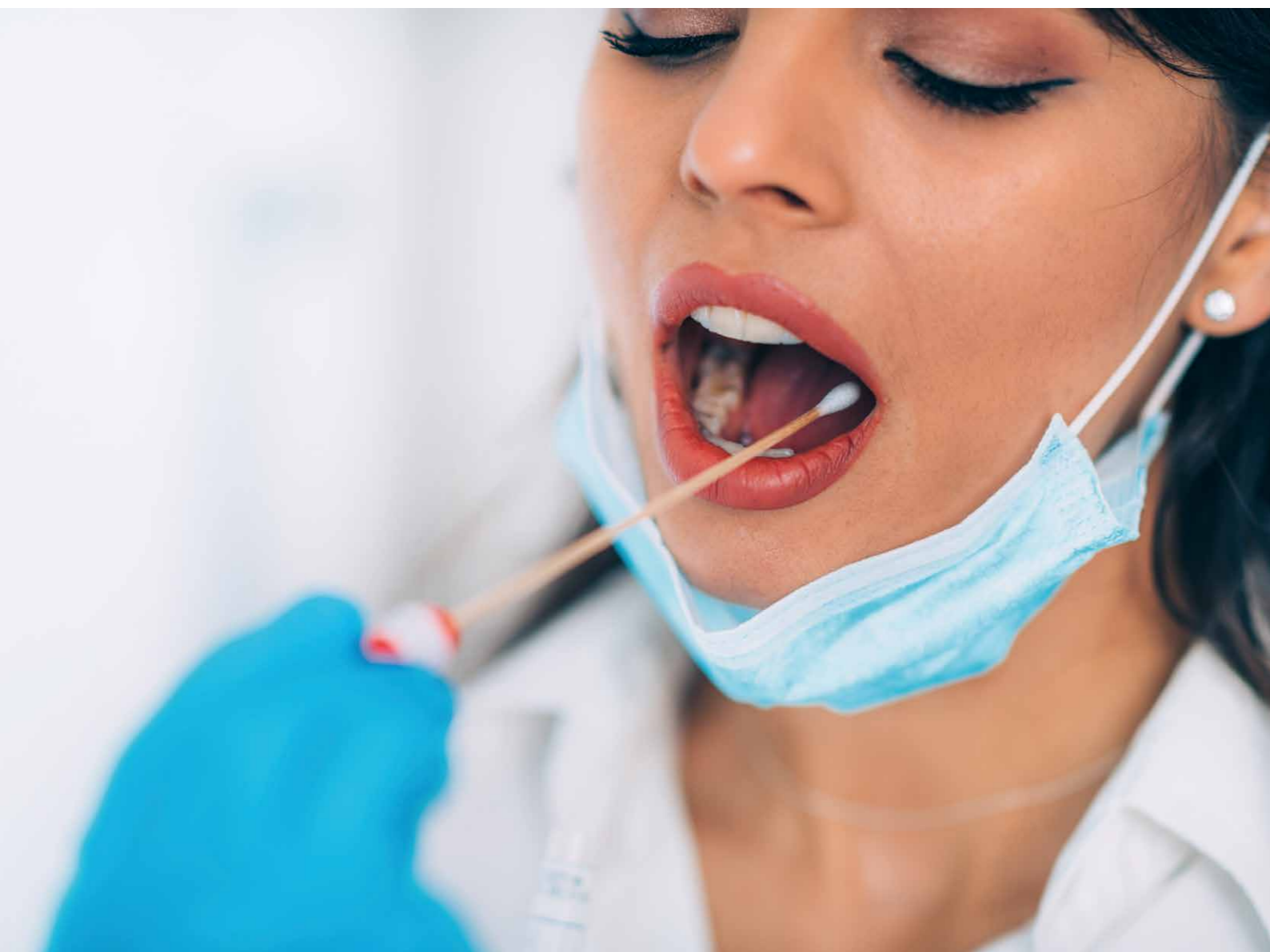
Ma már számos állandó tesztelési lehetőség van, ahol (ingyenesen) teszteltethetünk. A tesztek gyógyszertárakban vagy háziorvosnál is elvégezhetők. A gyorsteszték a helyszínen kiértékelhetők, az eredmény pedig rövid időn belül elkészül. Ha a teszt eredménye pozitív, egy PCR tesztet is végeznek az egyértelmű, végső eredmény érdekében.

Az úgynevezett antigén gyorsteszték (amelyek a terhességi teszthez hasonló módon működnek) megvásárolhatók például gyógyszertárakban és otthon is elvégezhetők. Ezek viszonylag nagy valószínűséggel mutatják ki a lehetséges fertőzést, de nem, vagy csak korlátozott ideig számítanak "hivatalos" tesztnek.

Tünetek jelentkezése (a négy tünet közül legalább az egyik: köhögés, láz, légszomj, hirtelen rendellenesség az érzékelésben vagy szaglásban, illetve ezek elvesztése) vagy egy **pozitív antigén gyorsteszt** esetén kérjük, hívja a 1450-es egészségügyi számot! Amennyiben fertőzés gyanúja merül fel, a bizonyosság érdekében PCR tesztet végeznek.

Regisztráció a Covid-19 gyorstesztekre a következő címen lehetséges: www.oesterreich-testet.at, olyan gyógyszerárban, ahol lehetőség van a vizsgálatra, vagy a háziorvosi rendelőben.

Információk a koronavírusról, tesztek és oltások a www.daheimbetreut.at weboldalon.





Sollten wir trotz Impfung weiterhin vorsichtig sein, um eine Ansteckung zu vermeiden?



Ja, auf alle Fälle. Hier gilt das vorhin fürs Testen Gesagte: Wir können möglicherweise, ohne es zu bemerken, das Virus in uns tragen und es auf andere übertragen. Auch lässt sich letztlich nicht mit letzter Sicherheit sagen, wie effizient wir zum Beispiel gegen Virusmutationen geschützt sind. Es ist also in unserem eigenen Interesse, dient aber auch dem Schutz anderer, wenn wir uns weiterhin an die bekannten Maßnahmen halten:

» Mund-Nasen-Maske tragen. **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 weg drehen.
- » 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.



AR TREBUI SĂ FIM ATENȚI ÎN CONTINUARE SĂ EVITĂM INFECȚIA CHIAR DACĂ NE-AM VACCINAT?

Da, desigur. Ceea ce am spus mai devreme despre testare se aplică aici: este posibil să purtăm virusul în noi fără să-l observăm și să-l transmitem altora. În cele din urmă, de asemenea, nu este posibil să spunem cu certitudine absolută cât de eficient suntem protejați împotriva mutațiilor virale, de exemplu. Deci este în interesul nostru, dar și în interesul protejării celorlalți să continuăm să respectăm măsurile cunoscute:

- » Purtați o mască pentru gură și nas. **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.
- » Strănuțiți 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 dezinfectați-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 dezinfectați-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.



MALI BY SME BYŤ AJ NAPRIEK OČKOVANIU NAĎALEJ OPATRNÍ, ABY SME SA VYHLI INFEKCIÍ?

Áno, samozrejme. Tu platí to, čo som už povedal o testovaní: Môžeme prenášať vírus v sebe bez toho, aby sme si to všimli, a infikovať ostatných. Tiež nie je možné s absolútnou istotou povedať, ako efektívne sme chránení napríklad pred vírusovými mutáciami. Je teda v našom vlastnom záujme, ale aj kvôli ochrane ostatných, aby sme naďalej dodržiavali známe opatrenia:

- » Noste ochranné rúško na ústach a nose. **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.



TOVÁBBRA IS ÓVATOSNAK KELL LENNÜNK, HOGY A VÉDŐOLTÁS UTÁN ELKERÜLJÜK A FERTŐZÉST?

Határozottan igen. Ami korábban a teszteléssel kapcsolatban elhangzott, az itt is érvényes: Lehetséges, hogy a vírust észrevétlenül magunkban hordozzuk és továbbadhatjuk másoknak. Végül azt sem lehet teljes bizonyossággal megmondani, hogy mennyire hatékonyan vagyunk védve például a vírusmutációk ellen. Tehát saját érdekünk, de mások védelmét is szolgálja, ha továbbra is betartjuk a már ismert óvintézkedéseket:

- » Viseljünk szájat és orrot eltakaró maszkot. Az **FFP2 maszkok** nagy százalékban nyújtanak védelmet a fertőzés ellen, ezért az utóbbi időben számos területen kötelezővé váltak.
- » Tartsunk távolságot más emberektől, **legalább 2 métert**, még a szabadban is.
- » Csökkentsük az érintkezéseket, kerüljük a tömeget.
- » Ne fogjunk kezét senkivel, üdvözlésként ne adjunk puszit és ne öleljünk meg senkit.
- » Lehetőség szerint semmit ne érintsünk meg, amit mások is megérintenek.
- » Tüsszentsünk vagy köhögjünk papír zsebkendőbe vagy a könyökhajlatba, elfordulva a többi embertől.
- » Ne érijünk kezünkkel az arcunkhoz (száj, orr, szem).
- » Rendszeresen és alaposan (30 másodpercig) mossunk kezet szappannal és/vagy fertőtlenítse alkalmas termékkel. Különösen akkor, ha kintről hazaeérünk, vagy bármilyen tárgyhoz vagy felülethez hozzáfertünk.
- » Rendszeresen tisztítsa meg azokat a felületeket, amelyekhez hozzáfertünk, és amelyeket mások is megérintenek, illetve még megérintés előtt fertőtlenítsé.
- » Szellőztesse rendszeresen és alaposan azokat a helyiségeket, ahol más emberek is tartózkodnak, hogy a fertőzésveszély a lehető legkisebb legyen. Kerüljük a zárt szobákat, ahol mások is tartózkodnak.

Betreuung stärken und fördern



Seit einhalb Jahren beschäftigt uns die Corona-Pandemie. Obwohl sich manche Nebel nun langsam zu lichten beginnen und eine Rückkehr zu einer Art Normalität in greifbarer Nähe zu sein scheint, bleiben doch auch viele Fragen offen. Außer Frage steht jedoch für mich, aber auch für viele Tausend Österreicher*innen – Menschen, die auf Betreuung und Pflege angewiesen sind, und ihre Angehörigen –, dass sich die Dienstleistungen der insgesamt gut 60.000 in Österreich tätigen selbstständigen Betreuungspersonen zu Hause bei den Betreuten und deren Familien als verlässlich und in höchstem Maße sicher erwiesen haben – ein unverzichtbarer Anker für das gesamte System von Betreuung und Pflege in Österreich; nicht nur, aber ganz besonders in Zeiten der Krise. Nicht zu vergessen: der Beitrag der Agenturen. Umso befremdlicher erscheinen Tendenzen, diesen zentralen Beitrag zur Versorgung Österreichs mit Pflege- und Betreuungsdienstleistungen immer wieder pauschal infrage zu stellen, abzuwerten bzw. schlechtzureden. Befremdlich und vergeblich: Denn viele Tausend Österreicher*innen wollen genau das: zu Hause von „ihren“ Betreuer*innen versorgt werden. Daher gilt es diesen Bereich der selbstständigen Personenbetreuung in Zukunft weiter aufzuwerten, zu stärken und zu fördern. Das ist die Agenda der Reform.



CONSOLIDAREA ȘI PROMOVAREA ÎNGRIJIRII

Suntem preocupati de pandemia Corona de un an și jumătate. Deși un pic de ceață începe încet să se ridice și o întoarcere la un fel de normalitate pare să fie chiar în fața noastră, multe întrebări rămân în continuare fără răspuns. Cu toate acestea, pentru mine și pentru multe mii de austrieci - persoane dependente de îngrijire și sprijin și rudele acestora - nu există nicio îndoială că serviciile celor peste 60.000 de asistenți independenți care lucrează în Austria acasă cu cei îngrijiiți și cu familiile

acestora și care s-au dovedit a fi fiabile și extrem de sigure - sunt o ancoră indispensabilă pentru întregul sistem de îngrijire și asistență medicală din Austria; nu numai, ci mai ales în perioade de criză. Să nu uităm: contribuția agențiilor. Tendințele de a pune sub semnul întrebării, devaloriza sau denigra această contribuție centrală la aprovizionarea Austriei cu servicii de îngrijire și asistență par cu atât mai ciudate. Ciudate și în zadar: pentru că multe mii de austrieci doresc exact asta: să fie îngrijiiți de „asistenții” lor acasă. Prin urmare, acest domeniu al asistenței de îngrijire personală independentă trebuie îmbunătățit, consolidat și promovat în viitor. Aceasta este agenda reformei.



POSILNENIE A PODPORA STAROSTLIVOSTI

Už rok a pol sa zaoberáme pandémiou koronavírusu. Aj keď pomaly začíname vidieť svetlo na konci tunela a zdá sa, že je na dosah návrat k normálnemu spôsobu života, mnoho otázok zostáva nezodpovedaných. Pre mňa a pre mnohé tisíce Rakúšanov – ľudí odkázaných na starostlivosť a podporu a ich príbuzných – však nie je pochyb o tom, že služby viac ako 60 000 nezávislých opatrovateľov a opatrovateliek pracujúcich v Rakúsku doma u opatrovanej osoby, ktorých služby sa v rodinách osvedčili ako spoľahlivé a mimoriadne bezpečné, sú nenahraditeľným pilierom celého systému starostlivosti a ošetrovateľstva v Rakúsku; nielen ale obzvlášť v čase krízy. Aby som nezabudol aj na príspevok agentúr. O to zarážajúcejšie sa javia tendencie spochybňovať, devalvovať alebo znevažovať tento hlavný podiel na zabezpečení opatrovateľských služieb v Rakúsku. Zarážajúce a zbytočné: Pretože mnohé tisíce Rakúšanov chcú práve toto: aby o nich bolo postarané v ich známom domácom prostredí. Preto je potrebné túto oblasť nezávislej osobnej starostlivosti v budúcnosti ďalej zdokonaľovať, posilňovať a podporovať. To je programom reformy.



A GONDOZÁS MEGERŐSÍTÉSE ÉS TÁMOGATÁSA

Másfél éve foglalkoztat minket a koronajárvány. Bár a köd lassan kezd tisztulni, és úgy tűnik, hogy az egyfajta visszatérés a normalitáshoz elérhető közelségbe került, sok kérdés még mindig megválaszolatlan. Számomra és sok ezer osztrák – gondozásra és ápolásra szoruló ember és hozzátartozóik – számára azonban nem kérdés, hogy az Ausztriában dolgozó több mint 60 000 független ápoló szolgáltatásai megbízhatónak és rendkívül biztonságosnak bizonyultak az általuk gondozott emberek és családjaik számára – nélkülözhetetlen biztos pontja az osztrák ápolási és gondozási rendszer egészének; nem csak, de különösen válság idején. Ne feledkezzünk meg az ügynökségek hozzájárulásáról sem. Ezért még inkább elgondolkodtató, hogy az ápolási és gondozási szolgáltatások nyújtásához való központi hozzájárulást Ausztriában újra és újra megkérdőjelezzik, alábecsülik vagy becsmérlik. Különös és értelmetlen: Mert sok ezer osztrák pontosan azt akarja, hogy "saját" otthoni gondozóik ápolják őket. Ezért fontos, hogy a jövőben tovább javítsuk, erősítsük és támogassuk az önálló gondozói személyi gondozásnak ezt a területét. Ez a reform menetrendje.



Ihr Andreas Herz
Fachverbandsobmann
Președintele asociației
Președea odborného združenia
Szövetségi elnök

let's cook

PASTA MIT BASILIKUMPESTO

PASTE CU PESTO CU BUSUIOC / CESTOVINY S
BAZALKOVÝM PESTOM / TÉSZA BAZSALIKOMOS PESZTÓVAL



Zutaten für 4 Portionen

- » 500 g Penne
- » 2 Bund Basilikum
- » 3 Knoblauchzehen
- » 3 EL Pinienkerne
- » Olivenöl
- » 100 g frisch geriebener Parmesan
- » Meersalz

Zubereitung

1. Die Penne in kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Für das Pesto das Basilikum waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, auskühlen lassen. Alles in der Küchenmaschine mit der Hälfte vom Käse zügig pürieren, dabei Olivenöl einlaufen lassen, bis ein sämiges Pesto entstanden ist. Mit Salz abschmecken.
3. Pesto über die Nudeln geben und mit restlichem Käse bestreuen.



Ingrediente pentru 4 porții

- » 500 g penne
- » 2 mănușchiuri de busuioc
- » 3 căței de usturoi
- » 3 linguri de muguri de pin
- » Ulei de măsline
- » 100 g parmezan proaspăt ras
- » Sare de mare

Mod de preparare

1. Gătiți pennele al dente în apa clocotită cu sare.
2. Pentru pesto, spălați busuiocul, smulgeți frunzele de pe tulpini și uscați-le. Curățați și tocați aproximativ usturoiul. Prăjiți mugurii de pin într-o tigaie, fără grăsime, la foc mediu până se rumesc, lăsați să se răcească. Pasați rapid totul cu robotul de bucătărie cu jumătate din brânză, turnând ulei de măsline până când aveți un pesto cremos. Condimentați după gust cu sare.
3. Se toarnă pesto peste paste și se presară brânza rămasă.



Suroviny pre 4 porcie

- » 500 g penne
- » 2 zväzky bazalky
- » 3 strúčiky cesnaku
- » 3 PL píniových orieškov
- » Olivový olej
- » 100 g čerstvo nastrúhaného parmezánu
- » Morská soľ

Príprava

1. Penne uvaríme al dente vo vriacej osolenej vode.
2. Bazalku na pesto umyjeme, odtrháme listy zo stoniek a osušíme. Cesnak očistíme a nahrubo nakrájame. Píniové oriešky na strednom ohni pražíme na panvici bez tuku do zlatista, necháme vychladnúť. Všetko v kuchynskom robote rozmixujeme s polovicou syra, pridávame olivový olej, až kým nevznikne krémové pesto. Dochutíme soľou.
3. Pesto dáme na cestoviny a posypeme zvyšným postrúhaným syrom.



Hozzávalók 4 adaghoz

- » 500 g penne tészta
- » 2 csokor bazsalikom
- » 3 gerezd fokhagyma
- » 3 evőkanál fenyőmag
- » Olívaolaj
- » 100 g frissen reszelt parmezán sajt
- » Tengeri só

Elkészítés

1. Forrásban lévő sós vízben főzzük a penne al dente.
2. A pesztóhoz mossuk meg a bazsalikomot, szedjük le a leveleket a szákról és itassuk le róla a vizet. A fokhagymát megpucoljuk és durvára aprítjuk. A fenyőmagot serpenyőben zsiradék nélkül, közepes lángon aranybarnára pirítjuk és hagyjuk kihűlni. Konyhai robotgéppben pürésítsük le mindent, adjuk hozzá a sajt felét és annyi olívaolajat, hogy krémes állagú pesztót kapjunk. Ízlés szerint ízesítsük sóval.
3. Öntsük a pesztót a tésztra, és szórjuk meg a maradék sajttal.

Gutes Gelingen!

Mult succes! / Veľa úspechov! / Jó étvágyat!

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



OBERÖSTERREICH

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



SALZBURG

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



STEIERMARK

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



TIROL

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



VORARLBERG

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



WIEN

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



IMPRESSUM

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



www.daheimbetreut.at