



RIGPA

# Hygienekonzept Rigpa e.V.

Stand: 13.5.2020

## VORBEMERKUNG

Mit Achtsamkeit möchten wir dazu beitragen, verantwortungsvoll mit der allgemein herausfordernden Situation umzugehen und gleichzeitig die buddhistischen Lehren als wichtige Ressource zur Verfügung zu stellen. Daher möchten wir nun Schritt für Schritt, unsere Räume wieder öffnen und zusammenkommen. Dafür braucht es einen Rahmen, der so weit wie möglich Sicherheit im Umgang miteinander gibt. Möge das folgende diesen Zweck erfüllen zum Wohle aller Wesen!

Das vorliegende Hygienekonzept dient als Grundlage zur Wiederaufnahme der religiösen Veranstaltungen in den Zentren des Rigpa Verein für tibetischen Buddhismus e.V.. Sie sind den lokalen Gegebenheiten anzupassen. Die lokalen Teams sorgen dafür, dass die Hygienehinweise ernst genommen und umgesetzt werden.

Alle zusammen sind gehalten, die Hygienehinweise der Gesundheitsbehörden bzw. des Robert Koch-Instituts zu beachten. Die Richtlinien dieses Hygienekonzeptes müssen den jeweiligen regionalen Verordnungen der Bundesländer angepasst werden.

## 1. GENERELLES

Das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion (etwa beim Sprechen, Husten und Niesen). Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut oder der Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich. Eine Übertragung über kontaminierte Oberflächen (Schmierinfektion) gilt nach derzeitiger Fachexpertise als unwahrscheinlich, ist aber nicht vollständig auszuschließen.

## 2. PERSÖNLICHE HYGIENE

### Wichtigste Maßnahmen

- Alle diejenigen, die Symptome einer Atemwegserkrankung (auch milde Symptomen) zeigen, bitten wir zu Hause zu bleiben.
- Es muss innerhalb und außerhalb der Zentrumsräume Abstand gehalten werden (mindestens 1,50 m).
- Keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln.
- Basishygiene einschließlich der Händehygiene:
  - a) Die wichtigste Hygienemaßnahme ist das regelmäßige und gründliche **Händewaschen** mit Seife (siehe auch [www.infektionsschutz.de/haendewaschen/](http://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/)).

b) **Händedesinfektion:** Das sachgerechte Desinfizieren der Hände ist vor allem dann sinnvoll, wenn ein gründliches Händewaschen nicht möglich ist. (Siehe auch [www.aktion-sauberehaende.de](http://www.aktion-sauberehaende.de)).

- Mit den Händen nicht das Gesicht, bzw. die Schleimhäute berühren, d.h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
- Husten- und Niesetikette: Beim Husten und Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten und abwenden. Bitte in ein Einmaltaschentuch oder in die Armbeuge husten und niesen, auf keinen Fall in die Hand.
- Wir ermutigen zum Tragen einer Mund- und Nasenbedeckung, weil sie dazu beitragen kann, Übertragungen zu reduzieren und andere vor einer möglichen Infektion zu schützen.
- Wir empfehlen Personen, die sich selbst zu einer Risikogruppe zählen (siehe: [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogruppen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html)), zu Hause zu bleiben und unser Online-Angebot zu nutzen <https://www.rigpa.de/online/>

### 3. EINLASS, ABLAUF, WEGEFÜHRUNG, DOKUMENTATION DER TEILNEHMENDEN

Die lokalen Zentren sind aufgefordert, ein jeweils den spezifischen räumlichen Gegebenheiten angepasstes Konzept zur Wegeführung zu entwickeln.

Hier ein paar Punkte zur Orientierung:

1. Gedrängte Wartesituationen (z.B. in Warteschlangen) vermeiden: Personen betreten und verlassen die Zentren/Räume jeweils nacheinander und einzeln.
2. Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfe möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.
3. Teilnehmende werden angewiesen, ihre Schuhe in mitgebrachte Beutel zu verstauen und die gesamte Garderobe mit an den Platz zu nehmen. (Die lokalen Zentren halten Beutel bereit.)
4. Nach Betreten des Zentrums müssen die Hände gewaschen werden.
5. Alle Teilnehmenden müssen sich unter Angabe ihres Vor- und Nachname, vollständige Adresse und Telefonnummer (mit einem eigenen Stift) in eine bereitliegende Liste eintragen. Mithilfe dieser Liste können alle Kontaktpersonen im Falle einer möglichen Ansteckung mit dem Coronavirus schnell kontaktiert werden. Die Anwesenheitsliste muss mindestens vier Wochen lang aufbewahrt und auf Verlangen an die zuständigen Behörden ausgehändigt werden.
6. Gegenstände dürfen nicht zwischen mehreren Personen herumgereicht werden, keine gemeinsame Nutzung von Trinkflaschen u. ä.
7. Es dürfen je nach Raumgröße maximal 50 Personen zusammenkommen.