



Hygienemaßnahmen zum persönlichen Schutz vor Infektionserkrankungen

Nicht nur in der Grippezeit oder in Zeiten der Sorge vor neuen Infektionskrankheiten – Maßnahmen zum Schutz vor einer Ansteckung sind zunächst einfach für jeden umsetzbar. Grundpfeiler dabei ist eine gute Händehygiene, da wir die meisten Keime über unsere Hände weiterverbreiten. Denn: Berührt man mit den Händen dann das Gesicht, können die Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper eindringen und eine Infektion auslösen.

Im Folgenden möchten wir über wesentliche Maßnahmen zum Schutz vor Infektionserkrankungen und deren Weiterverbreitung informieren.

1.) Händehygiene = in erster Linie gründliches Händewaschen!

Regelmäßiges Händewaschen (auch wenn sie nicht sichtbar schmutzig sind!) ...

... immer vor:

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

... immer vor und nach:

- der Zubereitung von Speisen sowie auch häufiger zwischendurch, besonders bei Zubereitung von rohem Fleisch
- dem Kontakt mit kranken Personen
- dem Behandeln von Wunden

... immer nach:

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Wechsel von Windeln (oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben)
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

Gründliches Händewaschen in 5 Schritten

1. Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Wassertemperatur sollte für Sie angenehm gewählt sein. Legen Sie vorher Handschmuck, wie zum Beispiel Ringe, ab.
2. Seifen Sie die Hände gründlich ein. Verteilen Sie die Seife dabei sowohl auf den Handinnenflächen, den Handrücken, den Fingerspitzen, Fingerzwischenräumen und Daumen sowie an den Fingernägeln und der Nagelfalz. Flüssigseifen sind dabei (insbesondere in öffentlichen Waschräumen) hygienischer als Seifenstücke.
3. Reiben Sie alle Stellen sanft und gründlich ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden!
Durch Händewaschung von mindestens 20 Sekunden kann die Keimzahl an den Händen auf ein Tausendstel und weniger gesenkt werden!
4. Spülen Sie danach die Hände wieder unter fließendem Wasser ab. In öffentlichen Toiletten ohne Wasserautomatik nutzen Sie zum Schließen des Wasserhahns Ihren Ellenbogen oder ein Einweghandtuch
5. Trocknen Sie abschließend die Hände sorgfältig – auch in den Fingerzwischenräumen – ab. In öffentlichen Toiletten nutzen Sie am besten Einmalhandtücher. Zuhause, oder wenn nicht verfügbar, nutzen Sie ein trockenes Handtuch. Gesundes sollten nicht die selben Handtücher benutzen wie Erkrankte





Zusätzliche Händedesinfektion (!?)

Im privaten Umfeld ist eine Händedesinfektion im Allgemeinen nicht erforderlich. Für sichtbar schmutzige Hände sind Desinfektionsmittel nicht geeignet. Bei erhöhtem Infektionsrisiko kann es sinnvoll sein, nach dem Händewaschen die Hände zu desinfizieren. Dazu zählen beispielsweise Fälle, in denen Familienmitglieder an Infektionen mit Bakterien wie Salmonellen erkrankt sind, mit multiresistenten Erregern besiedelt sind oder an hochansteckenden Erkrankungen wie Grippe oder Norovirus-Infektionen leiden. Auch wenn abwehrgeschwächte Menschen mit erhöhtem Infektionsrisiko im Haushalt leben oder pflegebedürftige Angehörige versorgt werden, kann eine Händedesinfektion in bestimmten Situationen sinnvoll sein. Bei einem Besuch im Krankenhaus sollten beim Betreten und Verlassen der Krankenstation die Hände ebenfalls desinfiziert werden.

2.) Husten- und Nies-Etikette

Husten- und Nies-Etikette sollte jederzeit von allen, insbesondere von kranken Personen, praktiziert werden:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.
- Taschentücher und andere Abfälle, die von kranken Personen oder bei der Pflege von kranken Personen erzeugt wurden, sollten vor der Entsorgung mit anderem Hausmüll in einem mit einer Auskleidung versehenen Behälter im Krankenzimmer aufbewahrt werden.



3.) Hygiene beim Toilettengang

Ganz entscheidend sind neben dem Händewaschen einfache Hygienemaßnahmen, die die Zahl krankmachender Keime eindämmen und das Erkrankungsrisiko senken.

- Auf der Toilette sollte stets ausreichend Toilettenpapier vorhanden sein. Mehrlagiges Toilettenpapier verhindert eine Verschmutzung der Finger.
- Feuchttücher sollten nur im Ausnahmefall verwendet werden, da ein Befall mit Krankheitserregern sowie ein Allergierisiko aufgrund der enthaltenen Konservierungs- und Parfümstoffe nicht ausgeschlossen werden kann.
- Händehandtücher sollten personenbezogen genutzt, regelmäßig gewechselt und bei 60°C gewaschen werden.

Ein keimfreies Zuhause ist weder möglich noch notwendig. Im privaten Haushalt genügt gründliche Sauberkeit. Diese lässt sich in Bad und Toilette mit einfachen Hygieneregeln erreichen:

- Handelsübliche Putzmittel reichen im Alltag für die Reinigung aus.
- Verwenden Sie für den Sanitärbereich separate Putzlappen. Putzen Sie zuerst das Waschbecken, dann das WC.
- Auch Türklinken, Lichtschalter und andere Hand-Kontakt-Flächen regelmäßig abwischen.
- Lassen Sie nach dem Gebrauch Wischlappen oder Mop immer gut trocknen, denn Bakterien vermehren sich im feuchten Milieu besonders gut.
- Putzlappen sollten Sie häufig wechseln und bei mindestens 60°C waschen.