

Hygienemaßnahmen um Atemwegsinfektionen effektiv vorzubeugen

Hände regelmäßig waschen

Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Denn Krankheitserreger sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Daher sollten Sie sich im Alltag regelmäßig die Hände waschen, insbesondere bei folgenden Anlässen:

Immer nach...

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Wechseln 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

Immer vor...

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

Immer vor und nach...

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden

Hände gründlich waschen

Schmutz und auch Krankheitskeime abwaschen – das klingt einfach. Richtiges Händewaschen erfordert aber ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände beispielsweise nicht ausreichend lange eingeseift und insbesondere Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vernachlässigt.

Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:

1  Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.

2  Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen.

Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.

3  Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.

Vermeiden Sie

4  Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.

5  Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

Nies-Etiquette - Richtig husten und niesen



Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände oder beim Hände schütteln an andere weitergereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten Husten-Etiquette beachten, die auch beim Niesen gilt:

- 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.



Tragen von Mundschutz

Die Angst vor dem Coronavirus hat in Deutschland dazu geführt, dass Mundschutzmasken in Apotheken und Baumärkten teilweise ausverkauft sind. Allerdings ist der Nutzen einer solchen Maske umstritten.

Sinnvoll ist es jedoch, wenn bereits Infizierte einen Mundschutz tragen, um das Übertragungsrisiko für ihr Umfeld zu mindern. Auch Menschen, die unmittelbar mit Erkrankten zusammen sind, können sich durch das Tragen eines Mundschutzes schützen.

Enge Kontakte meiden

Menschen mit ansteckenden Infektionskrankheiten sollten möglichst Abstand zu anderen halten, um eine direkte Übertragung von Krankheitserregern zu vermeiden. Akut Erkrankte sollten vor allem besonders gefährdeten Menschen wie Schwangeren, Säuglingen, alten oder immungeschwächten Menschen fern bleiben.

Viele Krankheitserreger werden zum Beispiel über Speichel direkt von Mensch zu Mensch übertragen. Vermeiden Sie deshalb im Krankheitsfall enge Körperkontakte wie Küssen und Umarmen.

Nach dem Kontakt zu Erkrankten sollte man sich gründlich die Hände waschen. Insbesondere sollte vermieden werden, mit ungewaschenen Händen Augen, Nase oder Mund zu berühren, da dies häufig die Eintrittspforten für Krankheitserreger sind.

Verzichten Sie im Krankheitsfall auf das Händeschütteln. Erklären Sie Ihrem Gegenüber, dass dadurch eine Ansteckung vermieden werden kann.

Bei hochansteckenden Infektionen wie Masern, Windpocken oder Magen-Darm-Infektionen sollten Sie **vor einem Arztbesuch die Praxis telefonisch informieren**, damit entsprechende Schutzvorkehrungen getroffen werden können.

Zu Hause auskurieren

Akut Erkrankte sollten möglichst zu Hause bleiben, um sich auszukurieren und eine Weiterverbreitung der Krankheitserreger zu verhindern.

Aber auch innerhalb eines Haushalts können weitere Maßnahmen helfen, eine Ansteckung zu vermeiden:

- Wenn die Wohnsituation es zulässt, sollten Erkrankte mit Magen-Darm-Infektionen eine separate Toilette benutzen.
- Außerdem kann es je nach Erkrankung sinnvoll sein, sich in getrennten Zimmern aufzuhalten und zu schlafen, um das Risiko einer Keimübertragung durch eine Tröpfcheninfektion oder durch eine Kontaktinfektion zu verringern.
- Alle Räume sollten regelmäßig gelüftet werden. Regelmäßiges Stoßlüften verringert die Zahl erregerehaltiger feinsten Tröpfchen in der Luft und senkt damit das Ansteckungsrisiko in Räumen, in denen sich Erkrankte aufhalten.

Persönliche Utensilien wie Handtücher, Kosmetikartikel, Schminkutensilien, Rasierklingen oder Waschlappen sowie Essgeschirr oder Besteck sollten nicht mit anderen geteilt werden.

Bei ansteckenden Krankheiten sollte man den Kontakt mit Besuchern vermeiden, insbesondere wenn diese besonders anfällig für schwere Verläufe von Infektionen sind (z.B. Schwangere, kleine Kinder, ältere Menschen).