

# Hygienemaßnahmen bei Infekten

Ganz wichtig sind die Hygienemaßnahmen, die Sie in jedem Fall beherzigen sollten:

---

allgemein	<ul style="list-style-type: none"><li>• Räume intensiv belüften</li><li>• direkten Kontakt mit Erkrankten vermeiden</li><li>• regelmäßig die Hände mit Seife waschen (20-30 Sekunden)</li><li>• Erkrankte nicht mit anderen Menschen zusammenbringen, die selbst potentiell gefährdet sind (z.B. Kleinkinder oder Säuglinge, Senioren, chronisch Kranke)</li><li>• <b>Erkrankte mit Fieber sollten zunächst zu Hause bleiben und die Praxis telefonisch verständigen</b></li></ul>
speziell bei Atemwegsinfekten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einmaltaschentücher benutzen und sicher entfernen</li><li>• Händegeben, Anhusten und Anniesen vermeiden</li><li>• Augen, Nase und Mund möglichst nicht berühren</li><li>• nur eigene Ess-, Trink- und Waschutensilien nutzen</li><li>• 1-2 Meter Abstand von erkrankten Personen halten</li></ul>
speziell bei Magen-Darm-Infekten	<ul style="list-style-type: none"><li>• regelmäßiges und gründliches Händewaschen nach dem Besuch der Toilette, vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen</li><li>• WC-Schüssel, Waschbecken, Armaturen und Türgriffe nach dem Toilettengang reinigen</li><li>• möglichst eigene Toilette benutzen</li><li>• absolute Sauberkeit bei der Zubereitung und dem Verzehr von Speisen</li></ul>

---

---

## Sind Hygienemasken sinnvoll?

Immer wieder wird die Frage gestellt, ob Hygienemasken über Mund und Nase vor einer Infektion schützen. Diese Masken, die z.B. auch während einer Operation vom OP-Team getragen werden, verhindern vor allem die Verbreitung potentiell infizierter Tröpfchen aus Mund und Nase des Maskenträgers. In begrenztem Maße können sie auch vor dem Einatmen virusbeladener Tropfen und Spritzern schützen, heißt es beim RKI. Da es für die Wirksamkeit während einer Pandemie keine Belege gibt, sind diese Masken nicht Bestandteil des Schutzplanes des WHO.

---



## Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

### 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



### 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



### 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



### 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



### 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

### 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

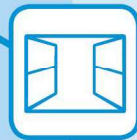


### 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

### 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



### 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.