

# 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>
speziell für den Besuch in der Hausarztpraxis Wetzel	<ul style="list-style-type: none"><li>• beim Betreten der Praxis bitte Mund-Nasen-Schutz tragen</li><li>• bitte die Hände desinfizieren: Spender gegenüber der Eingangstüre</li><li>• bitte vor der Rezeption und im Wartebereich Abstand halten</li><li>• Begleitpersonen, die nicht zur Betreuung eines Patienten in der Praxis erforderlich sind, bitte draußen / unten warten</li><li>• <b>Erkrankte mit Fieber sollten zunächst zu Hause bleiben und die Praxis telefonisch verständigen</b></li></ul>

---



## 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.

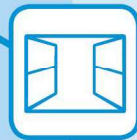


### 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ 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.