



Ansteckungsrisiken mindern - Empfehlungen zur Hygiene

Händewaschen - die wichtigste Hygieneregeln

Über unsere Hände werden sehr häufig Krankheitserreger übertragen. Gründliches Händewaschen ist deshalb bereits im normalen Alltag die wichtigste Hygieneregeln. Und erst recht gilt dies, wenn bestimmte Erkrankungen, wie zum Beispiel Magen-Darm-Infektionen oder grippale Infekte, gerade "Hochsaison" haben oder in der Familie bereits jemand erkrankt ist.

1. Händewaschen - aber richtig

Zum gründlichen Händewaschen genügen Wasser, Seife und etwa 20 bis 30 Sekunden Zeit:

- Die Hände unter fließendem Wasser anfeuchten.
- Die Hände mit Seife einreiben und gründlich reinigen. Vergessen Sie hierbei nicht, auch Handrücken, Daumen, Nagelbett und den Bereich zwischen den Fingern mit einzubeziehen.
- Anschließend die Seife unter fließendem Wasser sorgfältig abspülen.
- Mit einem trockenen, sauberen Handtuch abtrocknen.

Erkrankte sollten natürlich immer ihr eigenes Handtuch haben. Verwenden Sie auf öffentlichen Toiletten immer nur Papierhandtücher und Seife aus Seifenspendern.

2. In welchen Situationen Händewaschen besonders wichtig ist

Vor und nach bestimmten Tätigkeiten ist das Risiko einer Übertragung von Krankheitskeimen besonders hoch. In diesen Fällen ist das Händewaschen deshalb grundsätzlich wie auch im Krankheitsfall besonders wichtig:

- Bevor Sie das Essen zubereiten,
- vor dem Essen,
- bevor Sie Ihr Kind füttern,
- bevor Sie Ihrem Kind ein Medikament verabreichen,
- bevor Sie eine Verletzung versorgen,
- nach dem Toilettengang oder nachdem Sie Ihrem Kind auf der Toilette geholfen haben,
- nach dem Wechseln der Windeln,
- nach der Pflege Ihres kranken Kindes oder eines anderen erkrankten Familienmitglieds,
- nach dem Naseputzen,
- nach Kontakt mit Tieren,
- nachdem Sie von draußen heimgekehrt sind.

Übrigens: Gewöhnen Sie auch Ihr Kind frühzeitig daran, sich in bestimmten Situationen die Hände zu waschen, insbesondere vor dem Essen, nach dem Toilettengang und nachdem es draußen oder mit Tieren gespielt hat. Umso eher wird es das Händewaschen für selbstverständlich halten.



3. Hygienemaßnahmen im Haushalt

Vor allem Magen-Darm-Infektionen werden häufig durch Schmierinfektionen übertragen, das heißt über Gegenstände, die durch Krankheitserreger verschmutzt sind. Einer weiteren Verbreitung der meist hochansteckenden Viren wie das Rotavirus oder das Norovirus kann deshalb nur durch strikte Hygiene entgegengewirkt werden. Neben der sorgfältigen Händehygiene helfen folgende Maßnahmen, das Infektionsrisiko zu verringern:

- Reinigen Sie regelmäßig Waschbecken und Toilette.
- Reinigen Sie gründlich alle Gegenstände und Flächen, die durch Stuhl oder Erbrochenes verunreinigt wurden. Benutzen Sie hierbei möglichst Gummihandschuhe.
- Verwenden Sie zur Reinigung möglichst Einwegtücher und entsorgen Sie diese anschließend.
- Waschen Sie Leib- und Bettwäsche sowie Handtücher mit einem Vollwaschmittel bei mindestens 60° Celsius.

Desinfektionsmittel sind in der Regel im Haushalt nicht nötig. Auch der Einsatz handelsüblicher Desinfektionsreiniger ist nicht sinnvoll, da sie Viren ohnehin nichts anhaben können.

Eine spezielle Reinigung des Geschirrs ist übrigens nicht erforderlich.

4. Regelmäßiges Lüften

Durch regelmäßiges und richtiges Lüften kann die virushaltige Raumluft ausgetauscht oder zumindest reduziert werden. Insbesondere bei Infektionen, die über die Luft übertragen werden, zum Beispiel bei grippalen Infekten, kann hierdurch die Gefahr einer Ansteckung verringert werden.

Empfohlen wird eine sogenannte Stoßlüftung drei- bis viermal am Tag:

- Stellen Sie vor dem Lüften die Heizung herunter.
- Öffnen Sie für einige Minuten alle Fenster ganz weit.

Allerdings sollten Sie hierbei darauf achten, dass Ihr krankes Kind gegebenenfalls warm eingepackt und keiner Zugluft ausgesetzt ist.