infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

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.

(cc) BY-NC-ND

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016

Keime

Täglich begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren, Bakterien und Pilzen, unzählige besiedeln auch unseren Körper. Die meisten sind harmlos, viele sogar nützlich. Manche können jedoch auch krank machen.

Übertragen

Krankheitserreger können direkt von Mensch zu Mensch übertragen werden. Wir husten und niesen sie in die Luft, sie gelangen beim Toilettenbesuch an unsere Hände oder werden über gemeinsam benutzte Gegenstände verbreitet. Auch Lebensmittel können damit belastet sein.

Infektionskrankheiten

Unser körpereigenes Immunsystem kann viele Krankheitserreger, denen wir ausgesetzt werden, erfolgreich abwehren. Wirksamen Schutz vor einigen Infektionskrankheiten bieten zudem Impfungen.

Hygiene schützt

Aber auch einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen. Ob im eigenen Zuhause, unterwegs oder bei Krankheitswellen am Arbeitsplatz: **Die 10 wichtigsten Hygienetipps im Alltag finden Sie nachfolgend.**

1. Regelmäßig Hände waschen

Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, vor allem:

✓ wenn Sie nach Hause kommen

✓ vor und während der Zubereitung von Speisen

✓ vor den Mahlzeiten

✓ nach dem Besuch der Toilette

✓ nach dem Naseputzen, Husten, Niesen

✓ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten

✓ nach dem Kontakt mit Tieren

2. Hände gründlich waschen

Um Schmutz und mögliche Krankheitserreger zu entfernen, müssen die Hände gründlich gewaschen werden. Das gelingt in 5 Schritten:

✓ **Nass machen**
Hände unter fließendes Wasser halten

✓ **Rundum einseifen**
Hände von allen Seiten mit Seife einreiben

✓ **Zeit lassen**
20 – 30 Sekunden gründlich einseifen

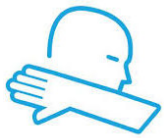
✓ **Gründlich abspülen**
Hände unter fließendem Wasser abwaschen

✓ **Sorgfältig abtrocknen**
Hände mit einem sauberen Einmaltuch trocknen

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren. Sonst können Keime über die Schleimhäute in den Körper gelangen.

4. Richtig husten und niesen



Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht und können durch eine Tröpfcheninfektion auf andere übertragen werden.
Halten Sie daher beim Husten und Niesen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg. Nutzen Sie zudem am besten ein Einmaltaschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase.

5. Wunden schützen

Verletzungen und Wunden sollten Sie mit einem Pflaster oder Verband abdecken. So können keine Keime eindringen, bzw. bei entzündeten Wunden keine Erreger durch Kontaktinfektion an andere weitergegeben werden.

6. Abstand halten

Erkrankte mit ansteckenden Infektionen sollten sich zu Hause auskurieren. Verzichten Sie während der Ansteckungszeit auf enge Körperkontakte wie Umarmen und Küssen.
Je nach Erkrankungsrisiko kann es sinnvoll sein, sich in getrennten Räumen aufzuhalten und zu schlafen sowie eine separate Toilette zu benutzen, wenn die Wohnsituation es erlaubt. Persönliche Utensilien wie Handtücher oder Essgeschirr sollten nicht gemeinsam benutzt werden.

7. Auf ein sauberes Umfeld achten

Reinigen Sie Ihr Umfeld regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Achten Sie vor allem auf Sauberkeit in Küche, Bad und Toilette.

8. Mit Lebensmittel hygienisch umgehen

Achten Sie auf eine gute Händehygiene und Sauberkeit. Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

Geschirr, Besteck und Küchenutensilien sollten Sie mit möglichst warmem Wasser und reichlich Spülmittel oder in der Spülmaschine bei mindestens 60°C reinigen. Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche sollten Sie bei mindestens 60°C waschen (1 Stunde lang).

10. Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern oder Türen. Das verringert die Zahl von Krankheitserregern in der Luft und schützt die Schleimhäute vor Austrocknung.