

## Präventionsmaßnahmen bei Infektionskrankheiten

### ▶ Barrieremaßnahmen

- Vermeiden Sie enge Körperkontakte
- Verzichten Sie, wenn möglich, auf das Händeschütteln
- Alle Räume sollten regelmäßig gelüftet werden
- Persönliche Utensilien wie Handtücher, Kosmetikartikel, Schminkutensilien sowie Essgeschirr und Besteck sollten nicht mit anderen geteilt werden.

### ▶ Husten- und Nies-Etikette

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen oder drehen sich weg.
- Husten oder Niesen Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dieses nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie beim Husten oder Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich ebenfalls dabei von anderen Personen abwenden.
- Nach dem Nasenputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen.

### ▶ Handhygiene

Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern.  
Händewaschen schützt!

#### **Waschen Sie sich die Hände immer nach...**

- 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 zu Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall
- den Kontakt mit Abfällen
- 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 Kranken

## Hinweise zur richtigen Handhygiene

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals am Tag für 20 bis 30 Sekunden mit Seife und zwar nicht nur nach dem Toilettengang, sondern auch vor den Mahlzeiten sowie vor dem Zubereiten von Speisen.

Reinigen Sie auch nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen, nach dem Kontakt mit Abfällen und vor dem Hantieren mit Medikamenten Ihre Hände gründlich. Trocknen Sie in öffentlichen Einrichtungen die Hände möglichst mit einem Papiertuch.



Hände unter fließendes Wasser halten und ordentlich nass machen. Die ideale Temperatur sollte so warm wie nötig, aber so niedrig wie möglich sein, denn zu heißes Wasser schädigt die Haut und trocknet sie aus.



Seifen Sie Ihre Hände gründlich, in kreisenden Bewegungen und mit leichtem Druck ein: zwischen den Fingern, an den Fingerkuppen, an den Nägeln und den Handflächen.



Nehmen Sie sich dafür etwa 20 - 30 Sekunden Zeit. So entfernen Sie Keime und Bakterien sorgfältig. Achten Sie besonders darauf, dass Sie auch den Bereich zwischen den einzelnen Fingern waschen. Dafür verhaken Sie beide Hände ineinander und bewegen die Finger in den Zwischenräumen der anderen Hand hin und her. Reinigen Sie auch die Daumen.



Den Schaum vollständig abspülen. Wenn möglich, die Wascharmatur mit dem Ellenbogen oder einem Einweghandtuch schließen.



Anschließend die Hände und Fingerzwischenräume mit einem Papiertuch abtrocknen. Dabei nicht rubbeln, sondern tupfen, um die Haut nicht zu irritieren. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.