

Händewaschen – aber richtig!



Wann?

Während einer Influenza-Saison so oft wie möglich.

Insbesondere immer nach

- Husten und Niesen
- Putzen der Nase
- Toilettengang
- direktem Kontakt mit anderen Menschen.

Immer vor dem Essen und der Lebensmittelzubereitung.

Einfache Regeln gegen das Ansteckungsrisiko:

- Beim Husten und Niesen Mund und Nase mit einem Einmaltaschentuch bedecken.
- Das Taschentuch sofort nach Gebrauch in den Abfalleimer oder Müllbeutel entsorgen.
- Nach dem Husten oder Niesen die Hände waschen.
- Das Berühren von Augen, Nase und Mund vermeiden.
- Anderen Personen nicht die Hand geben und einen gewissen räumlichen Abstand einhalten.
- Engen Kontakt zu Erkrankten möglichst vermeiden.
- Bei Erkrankung zu Hause bleiben und Zimmer häufig lüften.

DRK Kliniken Berlin

Institut für Mikrobiologie und Krankenhaushygiene

Chefärztin Dr. med. Marlies Höck

Spandauer Damm 130, 14050 Berlin

Telefon (030) 30 35 - 46 55

m.hoeck@drk-kliniken-berlin.de

Hygienefachkräfte der DRK Kliniken Berlin

DRK Kliniken Berlin | Westend und

DRK Kliniken Berlin | Park-Sanatorium Dahlem

Telefon (030) 30 35 - 49 04

DRK Kliniken Berlin | Köpenick

Telefon (030) 30 35 - 36 47

DRK Kliniken Berlin | Mitte

DRK Kliniken Berlin | Pflege & Wohnen Mariendorf

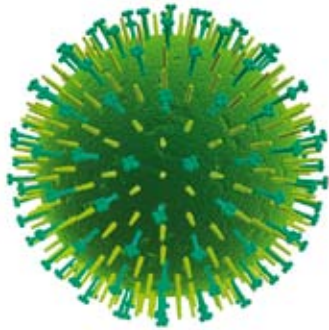
Telefon (030) 30 35 - 60 92

Influenza Hygiene im Alltag



Die Schutzimpfung ist die sicherste Schutzmaßnahme gegen die „Grippe“ genannt Influenza.





Influenza im Keim ersticken

Gerade zu Beginn einer Influenza-Saison, die sich rasant über Städte und Gemeinden hinweg ausbreitet, ist es daher wichtig, bestimmte Schutzvorschriften einzuhalten. Im Mittelpunkt stehen dabei die allgemeinen, ganz einfachen Hygieneregeln.

Die Entwicklung eines geeigneten Impfstoffs muss jedoch auf den gerade aktuellen Erreger abgestimmt werden und benötigt daher Zeit. In der Regel ist er im Herbst eines jeden Jahres verfügbar. Die häufigste Übertragung erfolgt durch Tröpfchen. (Abb. Influenzavirus)

Empfehlungen zum persönlichen Gripeschutz

Angesichts der Verbreitung der „Grippe“ werden folgende Regeln zum persönlichen Schutz empfohlen:

Hygienisch husten und niesen

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach **einmaliger** Benutzung sofort in den Abfall.

Richtig Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern.

Hände vom Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, Mund, Nase oder Augen mit den Händen zu berühren, weil auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können.

Wer kann sich an der „Grippe“ in Deutschland anstecken?

An der „Grippe“ können Sie derzeit nur erkranken, wenn Sie entweder in einem Influenza-Risikogebiet waren oder wenn Sie Kontakt zu infizierten Menschen hatten.

Auf erste Anzeichen achten

Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin. Wenn Sie sich krank fühlen, vereinbaren Sie telefonisch mit Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin einen Termin, um ein Ansteckungsrisiko im Wartezimmer zu vermeiden.



Andere schützen

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw ...

Wenn Sie zu Hause versorgt werden, halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf.

Geschlossene Räume regelmäßig lüften!

Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten.

Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert; ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

Reiseempfehlungen

Beachten Sie die aktuellen Hinweise des Auswärtigen Amtes unter

www.auswaertiges-amt.de.