

## Hygienemaßnahmen um die Übertragung von Krankheitskeimen zu verhindern

### 1. Händewaschen

- Über die Hände werden am häufigsten Krankheitserreger übertragen
- Gründliches Waschen der Hände schützt in hohem Maße vor Infektionen und der Verbreitung von Erregern

#### Tipps für effektives Händewaschen

✓ *Hände regelmäßig waschen*

z.B. nach dem nach Hause kommen; nach dem Besuch einer Toilette; nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen; nach Kontakt mit Windeln, mit Tieren, Tierfutter oder tierischen Abfällen.

✓ *Hände gründlich Waschen*

Unter fließendem Wasser - gründlich einseifen (sowohl Handinnenfläche als auch Handrücken, Fingerspitzen und Fingerzwischenräume) - Antimikrobielle Substanzen in Handwaschmittel haben keinen zusätzlichen Vorteil - gut abspülen - sorgfältig mit Einmalhandtüchern oder persönlichen Handtuch abtrocknen

✓ *In öffentlichen Sanitärräumen den Wasserhahn möglichst mit einem Einmal-Handtuch schließen. Auch Türklinken mit Einmaltüchern anfassen, oder benutzen Sie Ihren Ellenbogen*

### 2. Husten und Niesen

- Bei Schnupfen, Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger als Tröpfcheninfektion verbreitet.
- *Wer aus Höflichkeit oder um andere zu schützen in die offene Handinnenfläche hustet oder niest, verbreitet Krankheitskeime besonders effektiv mit den Händen!*

#### Tipps zum „richtigen“ Husten und Niesen

- ✓ *Wenn möglich, beim Husten oder Niesen Abstand von anderen Personen halten oder sich wegdrehen.*
- ✓ *Am besten in ein Einwegtaschentuch husten oder niesen. Dieses anschließend entsorgen. Stofftaschentücher bei mindestens 60° waschen.*
- ✓ *Nach Husten- oder Niesattacken anschließend gründlich die Hände waschen.  
**Keinesfalls in die Handinnenfläche husten oder niesen.  
Am besten die Armbeuge vor Mund und Nase halten.***