

Hygiene-Ratgeber

Viren und Bakterien begleiten uns durch unser ganzes Leben und fordern zeitweise von unserem Immunsystem Höchstleistungen. Diese Anforderungen an unser Immunsystem sollten im Eigeninteresse auf ein Minimum reduziert werden.

Ratsam ist diesbezüglich, dass wir im täglichen Miteinander, ob am Arbeitsplatz oder in der Freizeit, etwas „exakter“ im Umgang mit unserer Hygienesorgfalt sind. Das dient dem Selbstschutz sowie dem Schutz der Anderen.

Was jeder Mitarbeiter tun kann

I. Richtiges Händewaschen in 5 Schritten!



Hände zunächst unter fließendes Wasser halten.

Seife gründlich einreiben, nicht nur die Handinnenflächen, sondern auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume. Denken Sie auch an die Daumen und Fingernägel.

Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.

Schaum unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.

Hände anschließend gründlich abtrocknen, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher.

Nicht nur gründliches Händewaschen ist wichtig, auch die Regelmäßigkeit des Tuns ist von großer Bedeutung:

- ✓ 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

Generell ist darauf zu achten, dass Hände aus dem Gesicht ferngehalten werden. Berührungen an Augen, Mund und Nase sollten mit ungewaschenen Händen unbedingt vermieden werden.

II. Sorgsamkeit im täglichen Miteinander

1. Im Krankheitsfall Abstand halten
Krankheit zu Hause auskurieren und engen Körperkontakt vermeiden.
Im Einzelfall kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette aufzusuchen.
2. Richtig husten und niesen
Am besten in ein Taschentuch oder Armbeuge vor Mund und Nase halten, dabei von anderen Personen Abstand halten und sich wegrehen.
3. Wunden schützen
Verletzungen und Wunden sollten mit einem Pflaster oder Verband abgedeckt werden.
4. Empfehlung für fieberhaft Erkrankte:
Im Eigeninteresse zu Hause bleiben, um Ansteckungen anderer zu verhindern.

III. Sorgsamkeit im Alltag

1. Auf ein sauberes Zuhause achten
Für Bad und Küche sollten die üblichen Haushaltsreiniger genutzt werden. Nach Gebrauch von Putzlappen ist zu empfehlen, diese gut trocknen zu lassen und auf häufiges wechseln zu achten.
2. Bezüglich des Händewaschens sollte zu Hause jeder sein persönliches Handtuch benutzen. Handtücher regelmäßig auswechseln und bei mindestens 60°C waschen.
3. Lebensmittel hygienisch behandeln
Empfindliche Nahrungsmittel sind gekühlt aufzubewahren. Der Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrbaren Lebensmitteln. Fleisch ist auf mindestens 70°Grad zu erhitzen. Vor dem Verzehr sollte rohes Gemüse und Obst gründlich gewaschen werden.
4. Geschirr und Wäsche heiß waschen
Küchenutensilien sollten mit warmen Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C gereinigt werden. Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche sollten bei mindestens 60°C.

5. Regelmäßig lüften
Geschlossene Räume sollten mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern gelüftet werden.
6. Vermeidung von engen Kontakten zu möglicherweise erkrankten Personen
7. Verzicht auf den Besuch von Theatern, Kinos, Diskotheken, Märkten, Kaufhäusern bzw. Vermeidung von Massenveranstaltungen