

Allgemeine Hygienetipps zum Vorbeugen von Infektionen



Regelmäßiges Hände waschen

Um eine Übertragung von Viren oder Bakterien zu vermeiden waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände

- wenn Sie nach Hause kommen
- nach dem Besuch der Toilette
- vor und während dem Zubereiten von Mahlzeiten bzw. vor dem Einnehmen einer Mahlzeit
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten

Hände gründlich waschen

- die Hände unter fließendes Wasser halten
- die Hände gründlich mit Seife einreiben. Hierbei darauf achten, dass auch die einzelnen Finger, die Zwischenräume sowie die Fingerkuppen benetzt werden
- die Seife für ca 20 bis 30 Sekunden einreiben
- die Hände unter fließendem Wasser gründlich abwaschen
- mit einem sauberen Tuch abtrocknen (Handtücher regelmäßig wechseln)

Hände aus dem Gesicht fernhalten / Wunden schützen

Um eine Übertragung über Schleimhäute oder offene Wunden zu vermeiden befolgen Sie folgende Ratschläge:

- Mund, Augen oder Nase nicht mit ungewaschenen Händen berühren
- Wunden oder Verletzungen mit Pflaster oder Verband abdecken (erhältlich bei Ihrer Apotheke vor Ort)

Hände pflegen

um die Haut vor Austrocknung zu schützen, cremen Sie sich die Hände nach dem Waschen mit einer Handpflegecreme ein (erhältlich in Ihrer Apotheke vor Ort)



Abstand halten bei vorliegender Erkrankung

Wenn Sie selbst erkrankt sind, schützen Sie Ihre Mitmenschen vor Ansteckung:

- kurieren Sie sich zu Hause aus
- verzichten Sie auf enge Körperkontakte und halten Sie sich ggf. in separaten Räumen auf
- verwenden Sie eigene persönliche Gegenstände (Handtücher, Geschirr/Besteck, Gläser, etc.)
- Husten und Niesen Sie vorzugsweise in ein sauberes Taschentuch oder in die Armbeuge und halten Sie hierbei Abstand von anderen Menschen und drehen sich von Ihnen weg

Hygiene im Haushalt

- Küchenutensilien, vor allem Geschirr/Besteck/Gläser gründlich reinigen (Spülmaschine bei mindestens 60° C oder mit warmen Wasser und Spülmittel)
- Reinigen Sie vor allem Küche und Badezimmer sowie Türklinken regelmäßig mit üblichem Haushaltsreiniger. Wechseln Sie hierfür die Putzlappen regelmäßig und waschen Sie sie nach dem Gebrauch aus und lassen sie gut trocknen