

Die wichtigsten Hygienetipps

Überall im Alltag begegnen uns eine Vielzahl von Viren und Bakterien. Schnell verbreiten sie sich beispielsweise beim Husten, Niesen, Sprechen oder werden an den Händen weitergegeben. Häufige Erkrankungen sind Grippe, grippale Infekte oder Magen-Darm-Infektionen. Einfache Vorsichtsmaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen



- Vor den Mahlzeiten
- Vor dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika
- Nach dem Besuch der Toilette
- Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- Nach dem Kontakt mit Tieren oder Abfällen
- Vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- Vor und nach der Zubereitung von Speisen

2. Hände gründlich waschen und desinfizieren



- Hände unter fließendes Wasser halten
- Hände gründlich einseifen, d.h. Handfläche und -rücken, Daumen, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume sowie Fingernägel
- Gründliches Händewaschen dauert 20 – 30 Sekunden
- Hände mit einem sauberen trockenen Tuch trocknen.
- Händedesinfektionsmittel über den Spender, berührungslos oder mit Hilfe des Ellenbogens entnehmen und über den gesamten Handbereich (außen und innen sowie Handgelenke) gleichmäßig verreiben

3. Richtig husten und niesen



- Husten oder niesen Sie am besten in ein Einwegtaschentuch und entsorgen dies anschließend in einen Mülleimer mit Deckel
- Halten Sie Abstand von anderen Personen, drehen Sie sich weg
- Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie die Armbeuge vor Nase und Mund und wenden Sie sich von anderen Personen ab
- Nach dem Naseputzen, niesen oder husten Hände waschen

4. Hände aus dem Gesicht fernhalten



- Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren

5. Abstand halten im Krankheitsfall



- Gehen Sie zum Arzt
- Kurieren Sie sich zuhause aus
- Vermeiden Sie enge Körperkontakte
- Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam

6. Auf eine saubere Umgebung achten



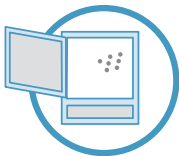
- Reinigen Sie Ihren Arbeitsplatz regelmäßig
- Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen, wechseln Sie diese häufiger aus oder verwenden Sie Einmaltücher

7. Umgang mit Lebensmitteln / Reinigung Küche



- Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gekühlt auf
- Reinigen Sie Arbeitsflächen und Kühlschränke regelmäßig
- Reinigen Sie Küchenutensilien / Geschirr mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Geschirrspülmaschine bei mindestens 60°C

8. Lüften



- Geschlossene Räume sollten mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffnetem Fenster gelüftet werden

9. Toilettennutzung



- Sorgen Sie für ausreichend Toilettenpapier
- Feuchttücher nur im Ausnahmefall verwenden, da ein Befall mit Krankheitserregern sowie ein Allergierisiko nicht ausgeschlossen werden kann
- Vor dem Spülen Toilettendeckel schließen, da beim Spülen Krankheitserreger in die Luft versprüht werden (Aerosole)
- Im Anschluss – Hände waschen!

10. Wunden schützen



- Decken Sie Wunden und Verletzungen mit einem Pflaster oder Verband ab

Bei Rückfragen kontaktieren Sie
unsere Hygiene-Sprechstunde unter
Telefon 040 422 369-71 oder
per Mail an sprechstunde@protekto.de
Montag-Freitag von 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr