

Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

Folgende Maßnahmen sind ratsam:

Einhalten der Husten- und Nies-Etikette:

Beim Husten Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden. Deshalb:

- Beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen halten und sich wegrehen.
- In ein Einwegtaschentuch niesen oder husten und anschließend direkt in einen Mülleimer mit Deckel entsorgen.
- Nach dem Niesen, Naseputzen oder Husten gründlich die Hände waschen.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, die Armbeuge vor Mund oder Nase halten und sich ebenfalls von anderen abwenden.

Händewaschen:

Gründliches und regelmäßiges Händewaschen senkt die Häufigkeit von Infektionskrankheiten. Deshalb:

Händewaschen immer nach...

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischen Abfall

Händewaschen immer vor...

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

Händewaschen immer vor und nach...

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch
- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden

Gründliches Händewaschen gelingt in 5 Schritten:



Halte deine Hände zunächst unter fließendes Wasser.



Seife dann deine Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denke auch an die Fingernägel.

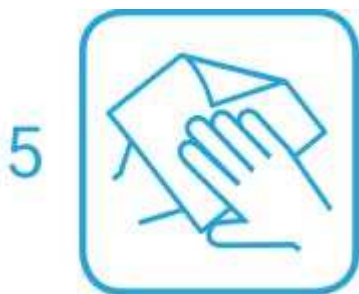
Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen.



Reibe die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



Spüle danach die Hände unter fließendem Wasser ab. Verwende in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder deinen Ellenbogen.



Trockne anschließend deine Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

Krankheitserreger auf Abstand halten

- enge Kontakte meiden: im Krankheitsfall Küssen und Umarmen vermeiden
- mit ungewaschenen Händen nicht Mund, Auge oder Nase berühren
- aus Vorsicht auf Händeschütteln verzichten
- bei ansteckenden Infektionen den Hausarzt erst telefonisch informieren
- Zuhause auskurieren bei akuter Erkrankung
- regelmäßig lüften
- persönliche Utensilien wie z.B. Handtücher, Besteck nicht mit anderen teilen
- Wunden mit einem Pflaster oder Wundverband abdecken