

Persönliche Hygiene

- Erregerübertragung
- Händereinigung
- Händedesinfektion
- Hygiene beim persönlichen Verhalten
- Merkblatt „Schutz vor Atemwegsinfektionen“
- Merkblatt „Händehygiene mit Handreiniger und Wasser“
- Merkblatt „Händehygiene mit einem alkoholhaltigen Reinigungsmittel“

Erregerübertragung

Die Influenza wird hauptsächlich durch Tröpfchen, seltener durch Aerosole, übertragen, die eingeatmet werden, so dass die Viren auf die Schleimhäute des Atemtraktes gelangen. Durch Husten, Niesen und Handberührung gelangen sie auf viele Oberflächen, die wiederum mit den Händen berührt werden. Die Hände können daher ebenfalls zur Übertragung der Grippe beitragen.

Die Hände als wichtiges Werkzeug des Menschen berühren eine Vielzahl verschiedener Oberflächen, die kontaminiert sind. Dazwischen werden auch – häufig unbewusst – der eigene Mund, Nase und Augen berührt. So können Krankheitserreger aus der Umgebung auf Schleimhäute gebracht werden.

In der Phase einer Grippeepidemie werden die Viren, die durch Niesen, Husten oder durch kontaminierte Hände anderer Personen auf die Oberflächen in der Umgebung gebracht werden, fast zwangsläufig an die Hände gelangen. Da das Virus auch auf der Haut, wenn auch nur für kurze Zeit, infektiös bleibt, können durch Berührung von Augen, Nase und Mund Viren in den Körper übertragen werden.

Händereinigung

Durch häufige und sorgfältige Reinigung der Hände lässt sich das Übertragungsrisiko zumindest vermindern. Deswegen wird der Reinigung und Desinfektion der Hände in der Pandemiephase ein hoher Rang eingeräumt. Eine Handreinigung hat allerdings nur dann Erfolg, wenn sie richtig ausgeführt wird. Da das Händewaschen normalerweise nur einige Male am Tag stattfindet und häufig nur sehr kurze Zeit dafür aufgewendet wird, muss die Art und Weise, wie man die Hände richtig wäscht, wieder ins Bewusstsein gehoben werden. Um die Haut zu schonen, ist eine hygienische Händedesinfektion mit einem alkoholischen Händedesinfektionsmittel dem häufigen Händewaschen vorzuziehen. Hände sollten daher nur gewaschen werden, wenn sie verschmutzt sind, ansonsten ist die Desinfektion zu bevorzugen.



Handrücken

Handinnenfläche

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Handoberfläche beim Waschen nicht gleichmäßig gereinigt wird¹. Es gibt Bereiche, die nur wenig gereinigt werden und die damit Krankheitserregern eine bessere Chance bieten zu überleben. Diese Bereiche sind insbesondere die Fingerzwischenräume, die Außenseite des Daumens, die Fingernägel und die Handlinien. In der Abbildung sind die roten (dunklen) Flächen diejenigen Bereiche, die beim Waschen am häufigsten ausgelassen werden. Die hellen Flächen werden am besten gereinigt.

Die folgenden drei Abbildungen dienen zur Unterrichtung aller Beschäftigten. Sie können als Informationen zum Aushängen in Sanitärräumen und an Waschbecken genutzt oder als Merkblätter aus-

¹ Abbildung aus dem Buch „Bird Flu - A Virus of Our Own Hatching“ mit freundlicher Erlaubnis des Autors Michael Greger MD.

geteilt werden. Die Hände sollten häufig in der dargestellten Weise gereinigt werden: Nach dem Betreten des Arbeitsplatzes, nach jedem Naseschneuzen, Niesen oder Husten, nach Berührung von Gegenständen außerhalb der Arbeitsstelle (insbesondere Türklinken) oder Gegenständen, die zum Arbeitsplatz gebracht worden sind.

1. Das **Merkblatt** soll informieren, wie wichtig das Händewaschen zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen ist.
2. Die **erste Bilderfolge** zeigt das Vorgehen beim Waschen der Hände mit Reinigungsmittel und fließendem Wasser. Wenn das Händewaschen nur in zentralen Sanitärräumen möglich ist, sollte man mit dem Einmalpapiertuch zum Abtrocknen auch die Türklinke bedienen.
3. Die **zweite Bilderfolge** zeigt die Händedesinfektion mit einem alkoholhaltigen Reiniger, wenn kein Waschbecken mit Reinigungsmittelspender zur Verfügung steht.

In der Regel reicht für die Beschäftigten das Händewaschen aus, wenn es richtig gemacht wird. Das Virus wird durch diesen Vorgang ausreichend beseitigt.

Händedesinfektion

Die hygienische Händedesinfektion entsprechend den Empfehlungen des RKI beschränkt sich auf das medizinische Personal nach dem Umgang mit Erkrankten oder Krankheitsverdächtigen. Sie erfolgt mit einem Desinfektionsmittel mit nachgewiesener Wirksamkeit für das Wirkungsspektrum „begrenzt viruzid“. Dort heißt es u.a.:

„Das alkoholische Präparat wird über sämtliche Bereiche der trockenen Hände unter besonderer Berücksichtigung der Innen- und Außenflächen einschließlich Handgelenke, Flächen zwischen den Fingern, Fingerspitzen, Nagelfalze und Daumen eingerieben und für die Dauer der Einwirkungszeit feucht gehalten.“

Siehe weiter dazu auch die Empfehlung der Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention beim Robert Koch-Institut „Händehygiene“, Bundesgesundheitsblatt **43**, 230-233 (2000) sowie die Empfehlungen des Robert Koch-Instituts zu Hygienemaßnahmen bei Patienten mit Verdacht auf bzw. nachgewiesener Influenza

http://www.rki.de/cin/011/mn/879788/DE/Content/Infekt/Krankenhaushygiene/Erreger_ausgewaehlt/Influenza/Influ_pdf.html

und Empfehlungen zu den viruzid wirksamen Mitteln

<http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Krankenhaushygiene/Desinfektionsmittel/Viruzid.templateId=raw.property=publicationFile.pdf/Viruzid..>

Hygiene beim persönlichen Verhalten

Richtiges persönliches Verhalten kann die Ansteckung anderer verhindern. Wenn eine Infektion der Atemwege besteht (auch bei Erkältungskrankheiten), sollten bestimmte Verhaltensweisen selbstverständlich sein:

- Niesen und husten Sie nicht frei in die Umgebung, insbesondere nicht, wenn andere Menschen in der Nähe sind. Benutzen Sie am besten ein Papiertaschentuch, welches Sie rechtzeitig vor Nase und Mund halten. Sollte es Ihnen nicht mehr gelingen, ein Papiertaschentuch bereit zu machen, so niesen und husten Sie zumindestens in die Ellenbeuge oder in die Hände, um zu verhindern, dass sich die Viren frei im Raum verteilen können.
- Wenn Sie eine Atemwegsinfektion haben, benutzen Sie Papiertaschentücher möglichst nur einmal und werfen es anschließend in einen Eimer. Wenn Sie unterwegs sind und kein Eimer zur Verfügung steht, so benutzen Sie eine Plastiktüte, in der sie benutzte Papiertaschentücher sammeln und an geeigneter Stelle entsorgen können.
- Wenn Sie in ein Papiertaschentuch oder in die Hände geniest oder gehustet haben, sollten Sie anschließend Ihre Hände waschen (siehe Merkblätter unten). Vermeiden Sie es, anderen Menschen die Hand zu geben.

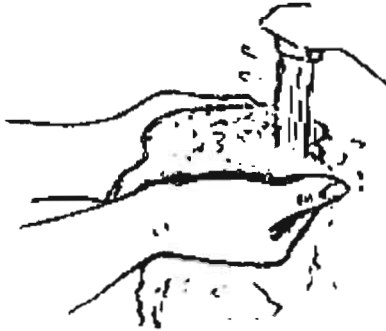
Schützen Sie sich und andere vor Atemwegsinfektionen

- Das **Händewaschen** ist das Wichtigste, das Sie zu Ihrem eigenen Schutz tun können.
- **Husten und Niesen** Sie nicht frei in die Umgebung, sondern decken Sie dabei Ihre Nase und Mund ab. Niesen und Husten Sie in ein Papiertaschentuch und geben sie es danach gleich zum Abfall. Waschen Sie anschließend immer ihre Hände.
- **Berühren** Sie möglichst nicht Mund Nase und Augen mit Ihren Fingern.
- **Vermeiden Sie Kontakt** mit Personen, die ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben (z.B. kleinen Kindern, Personen mit chronischen Krankheiten, insbesondere Atemwegskrankheiten), bis die Krankheitszeichen bei Ihnen verschwunden sind.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Personen, die Krankheitszeichen wie bei einer Influenza haben.
- **Fordern Sie andere Personen auf**, ein Papiertaschentuch zu benutzen, damit beim Niesen und Husten Nase und Mund zu bedecken und anschließend die Hände zu waschen.

Quelle: mit freundlicher Genehmigung: Vancouver Coastal Health's Regional Pandemic Influenza Response Plan

Händehygiene mit Handreiniger und Wasser

1. Schmuck ablegen.
 Hände mit warmem Wasser befeuchten.



2. Reinigungsmittel aus dem Spender auf die Handfläche dosieren.



3. Handflächen aneinanderreiben, um Schaum zu erzeugen.



4. Die Oberfläche von Händen und Fingern mit dem Schaum benetzen.



5. Knöchel, Rückseite der Hände und Finger reinigen.



6. Die Fläche zwischen Daumen und Zeigefinger reinigen.



7. Mit den Fingerspitzen in der Handinnenfläche reiben, um die Fingernägel zu reinigen.



8. Die Hände unter warmem fließendem Wasser abspülen.



9. Die Hände mit einem Einmalpapierhandtuch gut abtrocknen, mit dem Tuch den Wasserhahn zudrehen und die Türklinke bedienen.



Mindestwaschdauer 15 - 20 Sekunden

Quelle: mit freundlicher Genehmigung: Vancouver Coastal Health's Regional Pandemic Influenza Response Plan (modifiziert)

Händehygiene mit einem alkoholhaltigen Desinfektionsmittel

1. Schmuck ablegen.
Ausreichend* Mittel auf die Handfläche geben.



* Dosierung nach Angabe des Herstellers.

2. Die Handflächen aneinander reiben.



3. Das Mittel zwischen den Fingern und um die Finger herum verreiben.



4. Die gesamte Oberfläche von Händen und Fingern benetzen.



5. Das Mittel auf der Rückseite der Hände und auf jedem Daumen verreiben.



6. Mit den Fingerspitzen in der Handinnenfläche reiben, um die Fingernägel zu reinigen.



7. So lange weiter reiben, bis die Hände trocken sind.

***Die Dosierung sollte ausreichen, um die Hände mindestens 20 Sekunden feucht zu halten.
Kein Wasser zur Verdünnung benutzen.
Die Hände nicht mit einem Papiertuch trocknen.**

Quelle: mit freundlicher Genehmigung: Vancouver Coastal Health's Regional Pandemic Influenza Response Plan (modifiziert)