

2. Hygienisch korrektes Husten, Niesen und Schnäuzen

Egal ob Sie an einer einfachen Erkältung oder an einer echten Virusgrippe leiden: Beim Husten, Niesen und Schnäuzen werden große Mengen Krankheitserreger frei gesetzt.

Wie kann ich dabei Erregerübertragungen vermeiden?

- Halten Sie Abstand zu anderen Personen.
- Bedecken Sie beim Husten und Niesen Ihre Nase und Ihren Mund, verwenden Sie am besten ein Einmaltaschentuch. Alternativ können Sie in Ihre Ellenbeuge husten bzw. niesen, jedoch nie in Ihre bloße Hand.
- Verwenden Sie auch zum Schnäuzen Einmaltaschentücher und entsorgen Sie diese nach der Verwendung.
- Bitte desinfizieren Sie sich Ihre Hände, wenn Sie Kontakt zu Sekreten aus den Atemwegen hatten.



3. Hygiene bei der Toilettenbenutzung

Darmkeime können, wenn sie über verschmutzte Hände z.B. in Wunden oder in Katheter gelangen, schwere Erkrankungen verursachen.

Die wichtigste Schutzmaßnahme ist eine gründliche Händehygiene nach jeder Toilettenbenutzung:

- Waschen Sie nach jeder Benutzung der Toilette Ihre Hände mit Wasser und Seife.
- Wenn Sie an einer infektiösen Durchfallerkrankung leiden, eine immunsuppressive Therapie erhalten oder bei Ihnen multiresistente Erreger nachgewiesen wurden, sollten Sie zusätzlich – nach vollständiger Trocknung der Hände - eine Händedesinfektion durchführen.

Mit folgenden Maßnahmen können Sie das Risiko von Erregerübertragungen zusätzlich vermindern:

- Einlegen von einigen Blättern Toilettenpapier in die Toilettenschüssel, um ein Zurückspritzen zu vermeiden.
- Schließen des Toilettendeckels (sofern vorhanden) vor dem Spülen.

Falls Sie die Toilettenbrille vor der Benutzung abwischen möchten, können Sie dafür mit Händedesinfektionsmittel getränktes Toilettenpapier verwenden. Bitte entsorgen Sie in der Toilette auf keinen Fall etwas anderes als Toilettenpapier, um Verstopfungen zu vermeiden.

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg | ©2016
Redaktion: Infektionsprävention und Krankenhaushygiene
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

Wie kann ich mich vor Krankheitserregern schützen?

Informationen für Patienten und Besucher



Mit diesem Falblatt möchten wir Sie darüber informieren, wie Sie sich selbst, aber auch Ihre Mitpatienten und Angehörigen vor Krankheitserregern schützen können.

Bakterien und Viren sind in unserer Umwelt allgegenwärtig. Zum Teil sind sie harmlos oder sogar nützlich, wie beispielsweise viele Bakterien bei der Verdauung oder der Abwehrfunktion der Haut.

Viele Bakterien und Viren können jedoch auch ernsthafte Erkrankungen auslösen. Patienten im Krankenhaus, die häufig durch ihre Grunderkrankung oder bestimmte Therapien abwehrgeschwächt sind, sind besonders gefährdet. Dazu kommt, dass durch das Vorhandensein von z.B. offenen Wunden oder Kathetern mögliche Eintrittspforten in den Körper bestehen.

Die Mitarbeiter unseres Klinikums führen alle Pflegemaßnahmen, Untersuchungen und Eingriffe unter Beachtung der jeweils erforderlichen Hygienestandards durch und werden darin regelmäßig geschult.

Auch Sie können mit einfachen Mitteln etwas tun, um die Übertragung von Krankheitserregern zu verhindern:

Schützen Sie sich während des Aufenthaltes im Klinikum (und natürlich auch im Alltag) durch

- Händehygiene
- Hygienisch korrektes Niesen und Schnäuzen
- Hygiene bei der Toilettenbenutzung

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr darüber.

1. Händehygiene

Die Übertragung von Krankheitserregern erfolgt hauptsächlich über die Hände. Im Krankenhaus betrifft dies natürlich nicht nur das Personal, sondern auch Sie als Patient oder Besucher. Keime gelangen entweder durch direkten Kontakt oder durch Berührung von häufig angefassten Oberflächen auf Ihre Hände.

Eine gründliche Händehygiene schützt Sie und andere vor Krankheitserregern! Im häuslichen Umfeld ist hierfür in der Regel das Händewaschen mit Wasser und Seife ausreichend.

Während des Aufenthalts im Krankenhaus empfehlen wir als erweiterte Hygienemaßnahme die Händedesinfektion.

Im Universitätsklinikum finden Sie daher in Patientenzimmern, Nasszellen, Gemeinschaftsbereichen und an den Eingängen Spender für Händedesinfektionsmittel.

Wann sollte ich meine Hände desinfizieren?

Als Patient:

- vor dem Verlassen des Zimmers und nach der Rückkehr ins Zimmer
- vor und nach Benutzung von gemeinschaftlich genutzten Geräten
- vor dem Essen (v.a. an Stationsbuffets)
- nach dem Schnäuzen/nach Kontakt zu Sekreten aus den Atemwegen

Als Besucher:

- beim Betreten der Klinik
- vor dem Verlassen des Patientenzimmers
- nach dem Schnäuzen/nach Kontakt zu Sekreten aus den Atemwegen

Wie führe ich die Händedesinfektion durch?

- Legen Sie Handschmuck ab, da das Mittel sonst nicht überall wirken kann.
- Geben Sie 2-3 Hübe auf die trockenen Hände und verreiben Sie gründlich, bis die Hände trocken sind.
- Dabei auch die Fingerspitzen, -zwischenräume und die Daumen nicht vergessen.

