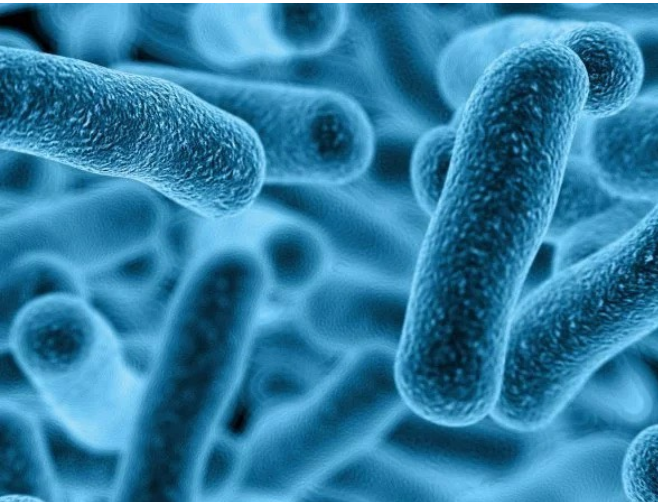


## Was sind eigentlich Krankheitserreger?

Wie der Name schon vermuten lässt machen Krankheitserreger unseren Körper krank. Das funktioniert, indem sie in den Körper eindringen und sich dort vermehren.

Zu den Krankheitserregern gehören:

- Bakterien (Lösen z.B. die Pest, Tuberkulose oder Tetanus aus)
- Viren (Lösen z.B. Erkältungen, die Magen-Darm-Infektion, Hepatitis oder AIDS aus)
- Pilze (Lösen sogenannte Mykosen aus, von denen meist Haut, Nägel oder Schleimhäute betroffen sind)
- Parasiten (z.B. Flöhe, Zecken, Bandwürmer oder Kopfläuse)



## Krankheitserreger sind an vielen verschiedenen Orten zu finden:

Zum Teil in der Luft, auf dem Smartphone, auf Schwämmen und Lappen in der Küche, auf Ampelknöpfen, auf Treppengeländern und an Griffen und Haltestangen im Bus

## Warum ist Händehygiene so wichtig?

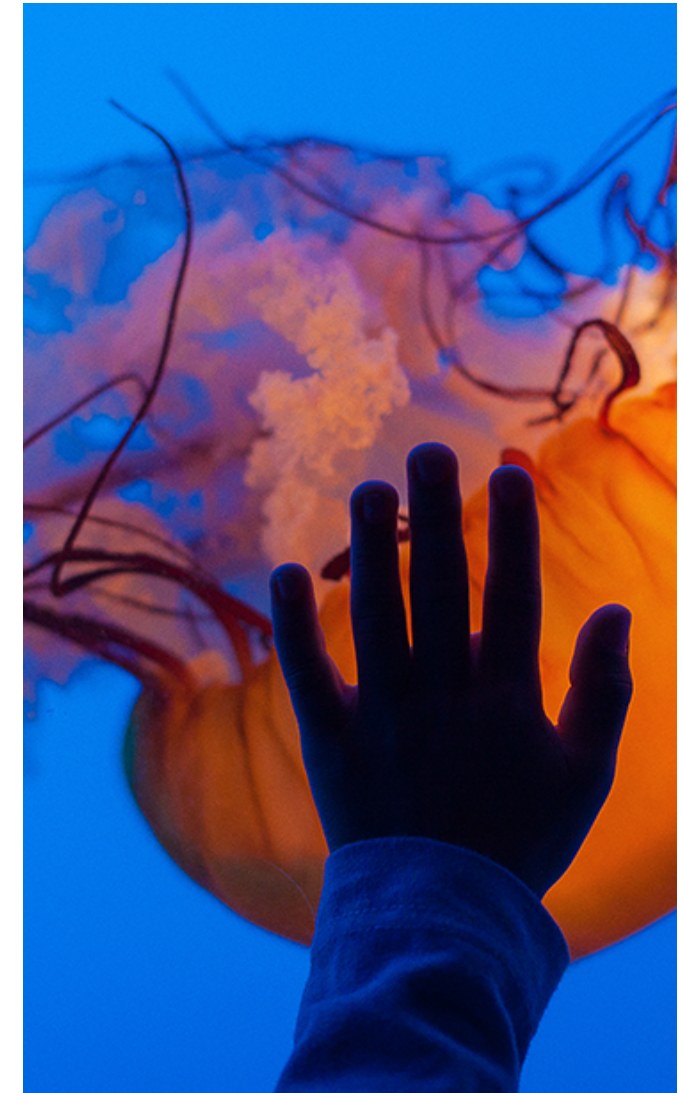
Händehygiene hilft bei der Bekämpfung und Vorbeugung von Krankheiten. Diese Krankheiten werden von Mensch zu Mensch oder durch Gegenstände übertragen: Gibt eine erkrankte Person jemandem die Hand, oder berührt einen Gegenstand, ohne die Hände gewaschen zu haben und die Person, die den Gegenstand oder die Hand berührt hat, führt diese ebenfalls ungewaschen zu den Schleimhäuten (Mund, Nase, Auge), kann es zu einer Infektion kommen.

Gute Händehygiene kann also genau das verhindern und dementsprechend Infektionsketten unterbrechen. Ziel der Händehygiene ist es, die Krankheitserreger auf den Händen abzutöten und so Schutz vor Krankheitserregern im Alltag zu bieten.



## Händehygiene im Alltag

Ein wichtiger Aspekt um Erkrankungen zu vermeiden



# Wie kann ich mich im Alltag vor Krankheitserregern schützen?

Es gibt vier Händehygienemaßnahmen, die uns im Alltag vor Krankheitserregern schützen können:

- Händewaschen
- Das Desinfizieren der Hände
- Das Abdecken von Wunden



## Gründliches Händewaschen



## Händewaschen

Es gibt verschiedene Situationen, in denen man sich die Hände waschen sollte. Unter anderem: Vor Mahlzeiten, vor dem Berühren von Medikamenten, nach dem nach Hause kommen, nach dem Wechseln von Windeln und nach dem Toilettengang, nach dem Naseputzen und nach dem Kontakt zu Abfällen oder zu Tieren. In der aktuellen Situation sollten die Hände außerdem nach jeder Pause, vor dem Beginn des Unterrichts gewaschen werden.

Aber auch auf die Gründlichkeit kommt es an: Die Hände sollten 20-30 Sekunden gewaschen werden. Nachdem sie unter fließendem Wasser nass gemacht wurden, wird die gesamte Hand mit Seife gereinigt: Den Handrücken, die Handinnenflächen, die Daumen und Finger, die Fingerzwischenräume und die Fingernägel. Dabei ist flüssige Seife besser als feste Seife. Anschließend werden die Hände unter fließendem Wasser abgespült und zum Schluss abgetrocknet. An öffentlichen Plätzen, wie der Schule, sollten außerdem Einmalhandtücher verwendet werden, z.B. aus Papier.

## Richtiges Desinfizieren der Hände

Dauer: 30-40 Sekunden

Entfernt 99,9% der Krankheitserreger von den Händen



## Hände desinfizieren

Das Desinfizieren der Hände ist sehr wirksam, es kann 99,9% der Krankheitserreger abtöten. Allerdings müssen auch hier einige Dinge beachtet werden: Die empfohlene Einwirkzeit, ob das Produkt für die Haut gedacht ist und das Haltbarkeitsdatum.

Bei der Anwendung sollte beachtet werden: Die Hände sollten weder im nassen Zustand, noch direkt nach dem Waschen desinfiziert werden.

Die Hände sollten im trockenen Zustand desinfiziert werden und es sollte so viel Mittel verwendet werden, wie in eine hohle Hand passt. Das Desinfektionsmittel wird bei der Anwendung auf den gesamten Händen 30-40 Sekunden verrieben: Handrücken, Handinnenfläche, Daumen, Finger, Fingerzwischenräume, Fingernägel und Handgelenke.

Brennt das Desinfektionsmittel auf der Haut kann es helfen, die Hände regelmäßig einzucremen.





## Wunden abdecken

Die Haut ist die erste Schutzbarriere des Körpers und schützt ihn wie eine Mauer. Hier findet oftmals der erste Kontakt mit Krankheitserregern statt. Verletzt sich ein Mensch nun, dann ist diese Barriere nicht mehr komplett heile und Krankheitserreger können in den Körper gelangen. Dabei besteht zum einen ein Risiko zu erkranken, gelangen Fremdkörper in eine Wunde, kann sich diese aber auch Entzünden. Vor diesen negativen Folgen kann man sich schützen, indem man Wunden, beispielsweise mit einem Pflaster, abdeckt. Insbesondere an öffentlichen Plätzen ist das wichtig, da sich dort besonders viele Krankheitserreger befinden. Durch das Pflaster gelangen keine Keime mehr in die Wunde. Vor allem an den Händen kann ein Pflaster nützlich sein, da man mit ihnen so viele Dinge im Alltag berührt.

Beim Aufkleben eines Pflasters gibt es einige Dinge zu beachten:

Zuerst sollte die Wunde desinfiziert und gereinigt werden, dabei sollte man sie nicht berühren.

Anschließend wird das Pflaster aufgeklebt. Es sollte täglich gewechselt werden, oder öfter, wenn es dreckig wird. Ansonsten können sich an dem Pflaster Bakterien ansammeln.

Wunden abdecken alleine reicht jedoch nicht als Hygienemaßnahme, da das Pflaster die Erreger nur davon abhält, über die Wunde in den Körper einzudringen. Die Krankheitserreger befinden sich nach wie vor auf den Händen und müssen durch andere Maßnahmen, wie das Händewaschen, oder das Desinfizieren der Hände, entfernt werden.



## Hände aus dem Gesicht fernhalten

Wie ihr bereits wisst: Erreger gelangen von verschiedenen Orten aus an die Hände. Fasst man sich nun ins Gesicht kann es passieren, dass die Erreger über die Schleimhäute (Auge, Nase, Mund) in den Körper gelangen.

Hält man also seine Hände aus dem Gesicht fern, können die Erreger nicht von ihnen aus in den Körper gelangen. Ist man an öffentlichen Plätzen und hat keine Möglichkeit zum Händewaschen/desinfizieren kann es sinnvoll sein, die Hände aus dem Gesicht fernzuhalten, bis es wieder die Möglichkeit gibt. Insbesondere auf Mahlzeiten sollte in diesem Zeitraum ebenfalls verzichtet werden.

Durch diese einfache Maßnahme kann eine Infektion vermieden werden. Es ist jedoch nur eine zusätzliche Maßnahme, falls es gerade keine Möglichkeit zum Waschen oder Desinfizieren gibt. Sie ersetzt keine dieser Maßnahmen.

