

Kurzinfo: Infektionen vorbeugen - Hygiene schützt

Wichtige Hygienetipps in der Schule

1. Regelmäßig Hände waschen

Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, vor allem:

- a. vor den Mahlzeiten
- b. nach dem Besuch der Toilette
- c. nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- d. vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- e. wenn Sie nach Hause kommen
- f. nach dem Kontakt mit Tieren

2. Hände gründlich waschen

Um Schmutz und mögliche Krankheitserreger zu entfernen, müssen die Hände gründlich gewaschen werden. Das gelingt in fünf Schritten:

- a. Nass machen; Hände unter fließendes Wasser halten
- b. Rundum einseifen; Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- c. Zeit lassen, 20 bis 30 Sekunden gründlich einseifen
- d. Gründlich abspülen, Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- e. Sorgfältig abtrocknen, Hände mit einem sauberen Tuch trocknen

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren. Sonst können Keime über die Schleimhäute in den Körper gelangen.

4. Richtig husten und niesen

Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht und können durch eine Tröpfcheninfektion auf andere übertragen werden.

- a. Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- b. Nutzen Sie am besten ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase.

5. Abstand halten

Erkrankte mit ansteckenden Infektionen sollten sich zu Hause auskurieren. Verzichten Sie während der Ansteckungszeit auf enge Körperkontakte wie Umarmen und Küssen.

- a. Je nach Erkrankungsrisiko kann es sinnvoll sein, sich in getrennten Räumen aufzuhalten und zu schlafen sowie eine separate Toilette zu benutzen, wenn die Wohnsituation es erlaubt.
- b. Persönliche Utensilien wie Handtücher oder Essgeschirr sollten nicht gemeinsam benutzt werden.

6. Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern oder Türen. Das verringert die Zahl von Krankheitserregern in der Luft und schützt die Schleimhäute vor Austrocknung.

7. Wunden schützen

Verletzungen und Wunden sollten Sie mit einem Pflaster oder Verband abdecken. So können keine Keime eindringen, beziehungsweise bei entzündeten Wunden keine Erreger durch Kontaktinfektion an andere weitergegeben werden.

Weitere Hygienetipps und Informationen rund um den Infektionsschutz unter:

www.infektionsschutz.de oder Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln