

## **Winterzeit ist Infektionszeit: darum Hände sauber halten**

Ärzte und Hygienebeauftragter der DRK-Kinderklinik Siegen raten eindringlich zu sorgfältiger Händehygiene

Es wird wieder überall geniest, geschneift und gehustet. Denn leider ist der Winter nicht nur zuständig für Schnee und kalten Temperaturen, sondern auch verantwortlich für unangenehme Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Magen-Darm-Erkrankungen oder Grippe. Diese werden durch Mikroorganismen hervorgerufen, die auf den unterschiedlichsten Wegen in den menschlichen Körper gelangen.

Die Ärzte und die Hygienefachkraft der DRK-Kinderklinik Siegen werden daher nicht müde, immer wieder zu betonen, dass die meisten Infektionen durch Kontakte über die Hände übertragen werden. Die Hände sind des Menschen wichtigstes und am häufigsten gebrauchtes Werkzeug. Jeder Einzelne kommt unzählige Male pro Tag mit den verschiedensten Erregern bei den Arbeiten im Beruf, in der Freizeit, im Umgang mit Kollegen, Freunden und der Familie in Kontakt. Dann ist es schnell passiert, ein Griff auf die Türklinke, auf die Tastatur oder ein Händedruck mit dem Kollegen – schon sind die Hände mit Keimen verunreinigt. Die sorgfältige Händehygiene ist daher eine effektive und einfache Maßnahme, um Infektionen vorzubeugen.

Folgende Tipps, um möglichst gesund durch den Winter zu gelangen, empfiehlt man in Siegen auf dem Wellersberg:

- Hände gründlich mit Seife waschen, anschließend unter fließendem Wasser abspülen und mit einem Einmalhandtuch abtrocknen.
- Immer Hände waschen nach Personenkontakten, der Benutzung von Toiletten, vor der Zubereitung von Speisen oder der Nahrungsaufnahme, nach Beendigung der Arbeit, der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder wenn man nach Hause kommt.
- Vermeiden von Händegeben, Anhusten und Anniesen.
- Beim Husten oder Niesen von anderen Menschen abwenden. Am besten nutzt man ein Einmaltaschentuch oder hustet bzw. niest in die Ellenbeuge bzw. in den Oberarm.
- Hände vom Gesicht fernhalten, da die Erreger über die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund leicht aufgenommen werden.
- Wenn vorhanden, nutzen von angebotenen Desinfektionsmittel in öffentlichen Einrichtungen nach dem gründlichen Waschen.

Ganz wichtig aber ist folgende Maßnahmen: wer trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch an einer übertragbaren Infektionskrankheit, wie z. B. Magen-Darmerkrankung, Grippe oder fieberhafter Erkältung erkrankt, der sollte zu Hause bleiben, um die weitere Ansteckung zu verhindern. Darüber hinaus betonen die Ärzte der Siegener Kinderklinik, dass ein guter

Impfschutz insbesondere für kleine Kinder auch heutzutage ein wichtiger Beitrag zur Prävention darstellt.

Mehr Infos unter: <http://www.aktion-sauberehaende.de/ash/index.htm>