

Ansprechpartner / überreicht durch:

# Händedesinfektion

in 30 Sekunden



Eine hohle Hand voll Händedesinfektionsmittel (3-5 ml = 2-3 Spenderhübe) bis zur Trocknung einreiben.



Dabei die gesamte Hand für mindestens 30 Sekunden mit dem Desinfektionsmittel benetzen.



Besonders wichtig: Finger- und Daumenkuppen, Handinnenflächen und Fingerzwischenräume.

Stand: 2019

# Informationen

für Patienten und Angehörige



## Händehygiene und Basishygiene

Das **mre-netz regio rhein-ahr** ist ein von den Gesundheitsämtern eingesetztes Netzwerk zur Prävention und Kontrolle multiresistenter Erreger (MRE). Die Koordinations- und Beratungsstelle ist am Universitätsklinikum Bonn angesiedelt.

**Anschrift:**

mre-netz regio rhein-ahr  
Institut für Hygiene und Öffentliche  
Gesundheit  
Venusberg-Campus 1, 53127 Bonn

**Kontakt:**

E-Mail: [mre-netz@ukbonn.de](mailto:mre-netz@ukbonn.de)  
Telefon: 0228 / 287-14639 oder -15531

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter:  
[www.mre-rhein-ahr.net](http://www.mre-rhein-ahr.net)

# Händehygiene

Die Händehygiene ist im Krankenhaus die wichtigste Maßnahme, um einer Übertragung von krankmachenden Erregern vorzubeugen. Auch im Zuhause kann eine gute Basishygiene die Übertragung von Erregern verhindern. Die Übertragung erfolgt in aller Regel von Mensch zu Mensch oder über Kontaktflächen wie Griffe oder andere Flächen.

## Händewaschung

### Waschen Sie Ihre Hände besonders gründlich...

- nach dem Toilettengang
- wenn die Hände mit Blut, Eiter oder anderen Verunreinigungen verschmutzt sind.



Waschen Sie sich die Hände mit flüssiger Seife aus dem Seifen-/ Lotionsspender mindestens 30 Sekunden, um Schmutz und andere Verunreinigungen von den Händen oder der Haut zu lösen und mit Wasser abzuspülen.

## Desinfektion der Hände

Durch eine Seifenwaschung werden Bakterien und Viren auf den Händen verringert, jedoch nicht abgetötet. Schonender und sicherer ist dann eine Händedesinfektion zur Abtötung von krankmachenden Erregern. Hierzu entnehmen Sie Händedesinfektionsmittel aus dem Spender, wie im Klapptext beschrieben.

## Desinfizieren Sie sich die Hände vor allem...

- vor oder nach Kontakt mit Mitpatienten oder Besuchern.
- vor dem Verlassen Ihres Zimmers.
- nach Rückkehr in Ihr Zimmer.
- beim Betreten und Verlassen von Warte- und Untersuchungsräumen.
- Vor und nach dem Versorgen von Wunden.

Auf das Händeschütteln und Umarmungen außerhalb der Kleinfamilie sollte im Hinblick auf sehr ansteckende virale Erkrankungen verzichtet werden.

# Hygiene im Sanitärbereich

## Duschen

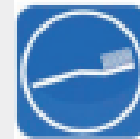
Das regelmäßige Duschen ist wichtig für die körperliche Hygiene und Ihr Wohlbefinden. Sie müssen beim Duschen jedoch offene Wunden, Eintrittsstellen von Venenkathetern, Wunddrainagen, etc. vor Feuchtigkeit und Wasser schützen.

## Hygieneartikel

Trennen Sie Ihre eigenen Hygieneartikel im Bad und Ihre Wäsche sorgfältig von den Dingen Ihres Zimmernachbarn, benutzen Sie nur Ihre eigenen Hygieneartikel oder diejenigen, die Ihnen zur Verfügung gestellt werden. Bei jedem Öffnen des Wasserhahns kann es zu einem Verspritzen von Wassertröpfchen aus dem Abfluss oder aus dem Waschbecken selber kommen. Halten Sie das Waschbecken deshalb frei von Ihren persönlichen Utensilien.

Zu Ihren persönlichen Utensilien zählen z.B.:

- Zahnbürste
- Kosmetika
- Rasierapparat
- Rasierklingen
- Waschlappen
- Handtuch



## Handtücher

Benutzen Sie im Sanitärbereich Ihres Zimmers immer nur Ihr persönliches Handtuch und teilen Sie dieses mit niemandem. Hängen Sie Ihr Handtuch auf den für Sie vorgesehenen Haken auf. Verwenden Sie Ihr Handtuch jenach Verschmutzung möglichst nur für ein bis zwei Tage, danach sollte Ihr Handtuch durch Ihre Angehörigen ausgetauscht werden.



## Richtiger Umgang mit der Wäsche

Wenn Ihre Angehörigen Ihre Handtücher waschen, sollte darauf geachtet werden, dass die Handtücher bei Temperaturen von mindestens 60° Celsius mit Vollwaschmittel gewaschen werden. Ihre persönliche Wäsche (Nachthemden, Pyjamas, Unterwäsche, sogenannte Leibwäsche, etc.) sollte ebenfalls hygienisch sicher mit Vollwaschmittel gewaschen und aufbereitet sein. Wäsche, die Sie direkt am Körper tragen oder zum



# Basishygiene

Waschen und Abtrocknen verwenden, kann bei längeren Tragezeiten mit Krankheitserregern verunreinigt sein. Sie sollten daher für Ihre Leibwäsche nur Wäsche benutzen, die bei mindestens 60° Celsius gewaschen werden kann.

## Vorsicht bei Schnupfen, Husten, Erbrechen und Durchfall

Einige Erreger siedeln in der Nase, im Rachen und in den Atemwegen. Wenn Sie niesen müssen: Halten Sie Abstand, niesen Sie besser in die Armbeuge als in die Hand und lassen Sie keine Taschentücher herumliegen, sondern entsorgen Sie sie nach Gebrauch sofort in geschlossene Abfallbehälter. Bei Durchfall und Erbrechen bitte immer nach dem Toilettengang die Toilette und die Kontaktflächen desinfizieren oder dem Personal Bescheid geben und die Hände ebenfalls gründlich desinfizieren, wie im Klapptext beschrieben. Als Besucher bitten wir Sie, bei solchen Symptomen möglichst keine Krankenbesuche zu machen.

## Hygiene in der eigenen Küche

Einige resistente Erreger verbreiten sich von Nutztieren aus der Landwirtschaft auf den Menschen und könnten dann von den Patienten mit in das Krankenhaus gebracht werden und im Rahmen von medizinischen Eingriffen zu Problemen führen. Wenn Sie zu Hause in Ihrer Küche rohes Fleisch oder Geflügel zubereiten, benutzen Sie zum Schneiden andere Bretter und Messer als zur Zubereitung des Salats oder von gegarten Lebensmitteln. Hygienisch sicher sind Bretter mit glatter Oberfläche. Reinigen Sie die Messer und Bretter nach der Zubereitung gründlich. Am besten eignet sich ein Spülprogramm mit mindestens 60° Celsius. Auch Küchenhandtücher sind oft stark mikrobiell belastet und sollten deshalb möglichst häufig ausgetauscht und bei hohen Temperaturen gewaschen werden. Dasselbe gilt für Lappen und Schwämme.