



**infektionsschutz.de**

Wissen, was schützt.

# Infektionen vorbeugen: Hygiene schützt

## Die 10 wichtigsten Hygienetipps



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Keime

Täglich begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren, Bakterien und Pilzen, unzählige besiedeln auch unseren Körper. Die meisten sind für uns harmlos, viele sogar nützlich. Manche können jedoch auch krank machen.

## Übertragen

Krankheitserreger können direkt von Mensch zu Mensch übertragen werden. Wir husten und niesen sie in die Luft, sie gelangen beim Toilettenbesuch an unsere Hände oder werden über gemeinsam benutzte Gegenstände verbreitet. Auch Lebensmittel können damit belastet sein.

## Infektionskrankheiten

Unser körpereigenes Immunsystem kann viele Krankheitserreger, denen wir ausgesetzt werden, erfolgreich abwehren. Wirksamen Schutz vor einigen Infektionskrankheiten bieten zudem Impfungen.



Aber auch einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen. Ob im eigenen Zuhause, unterwegs oder bei Krankheitswellen am Arbeitsplatz: **Die 10 wichtigsten Hygienetipps im Alltag finden Sie in dieser Broschüre.**

# 1. Regelmäßig Hände waschen

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



► wenn Sie nach Hause kommen



► vor und während der Zubereitung von Speisen



► vor den Mahlzeiten



► nach dem Besuch der Toilette



► nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen



► vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten



► 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:



### Nass machen

Hände unter fließendes Wasser halten



### Rundum einseifen

Hände von allen Seiten mit Seife einreiben



### Zeit lassen

20 bis 30 Sekunden gründlich einseifen



### Gründlich abspülen

Hände unter fließendem Wasser abwaschen



### 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.

Halten Sie daher beim Husten und Niesen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.

Nutzen Sie zudem am besten ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase.

### 5. 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.

## 6. Abstand halten



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

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.

Persönliche Utensilien wie Handtücher oder Essgeschirr sollten nicht gemeinsam benutzt werden.

## 7. Auf ein sauberes Zuhause achten



Reinigen Sie Ihr Zuhause regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Achten Sie vor allem auf Sauberkeit in Küche, Bad und Toilette.

Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln Sie sie häufig aus.

Desinfektionsmittel sind nur in Ausnahmefällen sinnvoll, beispielsweise um bei ansteckenden Infektionen abwehrgeschwächte Familienmitglieder zu schützen.

## 8. Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen



Achten Sie auf eine gute Händehygiene und Sauberkeit in der Küche. Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.

Vermeiden Sie, dass rohe Tierprodukte mit roh verzehrten Lebensmitteln in Kontakt kommen. Verwenden Sie separate Küchenutensilien.

Erhitzen Sie Fleisch sowie aufgewärmte Speisen vor dem Verzehr auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

## 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen



Geschirr, Besteck und Küchenutensilien sollten Sie mit möglichst warmem Wasser und reichlich Spülmittel oder in der Spülmaschine bei mindestens 60°C reinigen.

Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche sollten Sie bei mindestens 60°C waschen.

## 10. 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.

## Weitere Hygienetipps

**und Informationen rund um den Infektionsschutz unter:**

- ▶ [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)
- ▶ [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

## Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
50819 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Angelika Bauer-Delto

Projektleitung: Birte Mertens

Gestaltung: dotfly GmbH, Köln

Stand: Mai 2016

Auflage: 4.120.06.17

Bestellnummer: 62100207

Druck: Druckhaus Gummersbach PP GmbH

**Diese Broschüre ist kostenlos bei der BZgA, 50819 Köln, im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder per E-Mail an [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) bestellbar. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.**



**infektionsschutz.de**

Wissen, was schützt.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung