

Händehygiene im häuslichen Bereich

SCHÜTZEN SIE SICH UND IHRE FAMILIE



Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Angehörige und Besucher,

Sie selbst, ein Angehöriger oder Freund wird derzeit im St.-Clemens-Hospital medizinisch behandelt. Unsere Ärzte und Pflegenden tun alles für eine baldige Genesung. Dabei können Sie uns unterstützen: Hygienemaßnahmen, insbesondere die Händehygiene, tragen wesentlich dazu bei, sich und andere vor Keimen zu schützen.

Hier im Krankenhaus finden Sie an vielen Stellen Desinfektionsmittelpender für die Händehygiene. Bitte nutzen Sie das Angebot vor und nach jedem Krankenhausbesuch, aber auch gerne zwischendurch.

Auch zu Hause ist die Händehygiene wichtig. Wir haben in dieser Broschüre die wichtigsten Informationen zur richtigen Händehygiene im privaten Umfeld zusammengefasst. Bitte lesen Sie sich die Hinweise aufmerksam durch und beziehen Sie unsere Tipps in Ihren Alltag mit ein.

So können Sie sich und Ihre Familie vor Infektionen schützen.

Ihr Hygiene-Team im St.-Clemens-Hospital Geldern

Hygiene

Unter dem Begriff Hygiene werden alle Bedingungen und Maßnahmen zusammengefasst, die dazu geeignet sind, die Ausbreitung von Krankheitskeimen zu verhindern und damit die Gesundheit zu erhalten.

Mit zunehmendem Wissen um die Entstehung und Verbreitung von Keimen gewann der Fachbereich der Hygiene immer mehr an Bedeutung. Heute ist speziell geschultes Personal aus sensiblen Arbeitsbereichen wie Krankenhaus oder Lebensmittelindustrie nicht mehr wegzudenken.

Im St.-Clemens-Hospital gibt es (Stand April 2017):

- 3 Hygienefachkräfte
- 4 hygienebeauftragte Ärzte
- 16 hygienebeauftragte Pflegekräfte.

Tag der Händehygiene

Händehygienemaßnahmen gehören zu den wichtigsten Infektionspräventionsmaßnahmen. Der von der Weltgesundheitsorganisation initiierte Internationale Tag der Händehygiene findet in jedem Jahr am 5.5. statt. Das Datum symbolisiert die fünf Finger jeder Hand.

Keime sind überall vorhanden, sowohl in der Umwelt, als auch an und in uns. Die meisten dieser Keime sind für Mensch und Natur wichtig und tragen zu einer gesunden Lebensweise bei wie z. B. bei der Unterstützung des Immunsystems.

Einige Keime, auch die eigenen, können unter bestimmten Umständen zu Infektionen und Krankheiten führen, z. B. wenn der Körper durch Krankheiten geschwächt ist. Bei der Übertragung von Keimen spielen die Hände eine wesentliche Rolle, da sie durch das Anfassen vieler Flächen an den Händen haften bleiben.



Wie kommen die Keime auf unsere Hände?



Unsere Hände kommen ständig und überall mit Keimen in Berührung: Zum Beispiel wenn wir jemandem die Hand geben, mit unserem Haustier schmusen oder kochen.

Anschließend verbreiten wir die Keime.



Besonders auf Flächen mit häufigem Handkontakt tummeln sich dann viele Keime.

Und dann?



Auf unseren Händen sind Keime unproblematisch. Doch meist unbewusst ermöglichen wir es ihnen, in unseren Körper einzudringen.

Die Folgen



Kommt es zu einer Infektion, lassen Fieber, Erbrechen, Durchfall und andere Symptome nicht lange auf sich warten.

Gründliches Händewaschen schützt!



Einfache Schutzmaßnahme mit großer Wirkung!

DAMIT DAS HÄNDEWASCHEN AUCH EFFEKTIV IST, SOLLTEN SIE EINIGE GRUNDSÄTZE BEACHTEN!

SCHMUCK ABLEGEN

Effektiver ist die Waschung der Hände, wenn vorher der Schmuck abgelegt wird.



DIE RICHTIGE SEIFE

Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen. Um den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu schonen, empfehlen sich pH-neutrale Waschsubstanzen.

VERMEIDEN SIE BENETZUNGSLÜCKEN

Schmutz und auch Krankheitskeime abwaschen klingt einfach. Ein effektives Händewaschen erfordert aber ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände nicht ausreichend lange eingeseift und insbesondere **Handrücken, Daumen und Fingerspitzen** vernachlässigt.

Die richtige Waschtechnik

Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.

Seifen Sie Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen gründlich ein. Denken Sie auch an die Fingernägel! Richtiges Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.

Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich am besten Einmalhandtücher oder Händetrockner. Zu Hause sollte jeder ein eigenes Handtuch benutzen. Wechseln Sie Händehandtücher regelmäßig aus und waschen diese bei mindestens 60° C.



Wann soll ich Hände waschen?

Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Krankheitserreger sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Daher sollten Sie im Alltag regelmäßig die Hände waschen, insbesondere zu folgenden Anlässen:

IMMER VOR

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

IMMER VOR UND NACH

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden

IMMER NACH

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

Pflege der Hände

- Kleine Risse können Eintrittspforten für Keime sein!
- Pflegen Sie daher Ihre Hände regelmäßig mit Handcreme bzw. Lotionen, dadurch verhindern Sie, dass Ihre Hände rissig und spröde werden.
- Besser geeignet sind Präparate mit geringem Wasseranteil (WO-Präparate = Wasser-in-Öl-Präparate).



Händedesinfektion

Der Einsatz von Händedesinfektionsmitteln ist genau abzuwägen und richtig anzuwenden! In der Regel ist die Händedesinfektion nur in Gesundheitsberufen und in der Lebensmittelverarbeitung erforderlich. Ausnahmen können sein:

- grippale Infekte
- Darminfektionen
- Immunschwäche

Wenn Sie Ihre Hände desinfizieren, achten Sie bitte auf die korrekte Umsetzung:

- Geben Sie eine ausreichende Menge (mind. 3 ml) des Mittels in die hohle trockene Hand.
- Halten Sie die Einwirkzeit von mind. 30 Sekunden ein.
- Halten Sie in dieser Zeit Ihre Hände mit dem Desinfektionsmittel feucht.
- Achten Sie auf die korrekte Einreibetechnik (Benetzungslücken vermeiden).
- Desinfektionsmittel dürfen nicht mit Wasser kombiniert werden.
- Beachten Sie auch die Herstellerangabe des Händedesinfektionsmittels.



Weitere Informationen

www.wir-gegen-viren.de
www.infektionsschutz.de
www.bzga.de
www.rki.de
www.dguv.de
www.vigo.de



Impressum

Zuständig für den Inhalt dieser Broschüre:
St.-Clemens-Hospital
Betriebsleitung
Clemensstr. 6
47608 Geldern

Tel. 02831 390-2022
hygiene@clemens-hospital.de
www.clemens-hospital.de

Fotos:
Toine Leferink, Geldern
fotolia