

Hygienetipps für die Karnevalszeit - BZgA empfiehlt: beim Feiern Hygieneregeln einhalten

Für Jecken und Narren ist die „fünfte Jahreszeit“ die schönste des Jahres. Doch auch Atemwegserkrankungen wie eher banale Erkältungen mit Husten und Schnupfen oder die echte Grippe (Influenza), die mit schweren Verläufen einhergehen kann, haben Saison. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt deshalb neben dem Schutz durch eine saisonale Grippeimpfung beim Feiern die Einhaltung einfacher Hygieneregeln, um sich und andere vor einer Ansteckung zu schützen: Das Einhalten der sogenannten Husten- und Nies-Etikette sowie das regelmäßige und gründliche Händewaschen können einer Ansteckung vorbeugen.

Hygienetipps für die Karnevalszeit

BZgA empfiehlt: beim Feiern einfache Hygieneregeln einhalten

Für Jecken und Narren ist die „fünfte Jahreszeit“ die schönste des Jahres. Doch auch Atemwegserkrankungen wie eher banale Erkältungen mit Husten und Schnupfen oder die echte Grippe (Influenza), die mit schweren Verläufen einhergehen kann, haben Saison. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt deshalb neben dem Schutz durch eine saisonale Grippeimpfung beim Feiern die Einhaltung einfacher Hygieneregeln, um sich und andere vor einer Ansteckung zu schützen.

Ob beim Schunkeln auf der Karnevalssitzung oder beim ausgelassenen Feiern auf einer Fastnachtsparty: Wenn viele Menschen zusammenkommen, können Krankheitserreger wie Erkältungs- und Grippeviren leicht übertragen werden. Das Einhalten der sogenannten Husten- und Nies-Etikette sowie einfache Hygieneregeln wie das regelmäßige und gründliche Händewaschen können einer Ansteckung vorbeugen.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erklärt: „Wer an einer Atemwegsinfektion erkrankt ist, verbreitet beim Husten und Niesen Krankheitserreger über winzige Tröpfchen in seiner Umgebung. Diese können dann von anderen Menschen eingeatmet werden und so eine Erkrankung hervorrufen. Auch über die Hände und über gemeinsam benutzte Gegenstände wie zum Beispiel Gläser, aber auch Türklinken und Haltegriffe können Erreger von Atemwegserkrankungen durch sogenannte Schmierinfektionen verbreitet werden. Einfache Hygieneregeln helfen dabei, Übertragungsketten zu unterbrechen.“

Sechs Hygienetipps der BZgA für die Karnevalszeit:

- Beim Husten und Niesen ein Einwegtaschentuch verwenden und dies anschließend entsorgen. Dabei Abstand von anderen halten und sich abwenden.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, in die Armbeuge niesen oder husten.
- Nur aus dem eigenen Glas trinken und eigenes Besteck benutzen.
- Schminkutensilien wie Lippenstifte nicht gemeinsam verwenden.

- Regelmäßig und gründlich die Hände mit Seife waschen, insbesondere nach dem Toilettengang, vor dem Essen, nach dem Naseputzen und beim Nachhausekommen.
- Mit ungewaschenen Händen möglichst nicht das Gesicht, insbesondere Mund, Augen oder Nase berühren und keine Speisen anfassen.

Weitere Informationen der BZgA zum Infektionsschutz durch Hygiene

Hygienetipps für den Alltag unter: www.infektionsschutz.de/hygienetipps/

Tipps zum richtigen Händewaschen unter: www.infektionsschutz.de/haendewaschen/

Hygieneregeln beim Husten und Niesen unter:
www.infektionsschutz.de/hygienetipps/hygiene-beim-husten-und-niesen/

Videos zum Thema „Infektionen vermeiden im Alltag“ auf dem YouTube-Kanal der BZgA unter:
www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAzzfTqW4-epo5gc3MIx8VkV

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien
Fax: 0221/8992257
E-Mail: order@bzga.de