

Zu den tollen Tagen BZgA-Hygienetipps beachten

Buntes Treiben beim Faschingsumzug, Schunkeln auf der Karnevalssitzung, ausgelassene Fastnachtspartys - wenn viele Menschen zusammenkommen, sind auch Erkältungs- oder Grippeviren meist mit dabei. Dann kann es leicht zu einer Ansteckung kommen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt Tipps, wie man sich und andere vor einer Ansteckung schützen kann.

Buntes Treiben beim Faschingsumzug, Schunkeln auf der Karnevalssitzung, ausgelassene Fastnachtspartys - wenn viele Menschen zusammenkommen, sind auch Erkältungs- oder Grippeviren meist mit dabei. Dann kann es leicht zu einer Ansteckung kommen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt Tipps, wie man sich und andere vor einer Ansteckung schützen kann.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, erklärt: „Durch einfache Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges und gründliches Händewaschen kann die Übertragungskette von Krankheitserregern leicht unterbrochen werden. Denn gründliches Händewaschen senkt die Anzahl der Keime an den Händen auf bis zu ein Tausendstel. Nicht immer bietet sich die Möglichkeit zum Händewaschen. Dann hilft es, die Hände von Mund, Nase und Augen fernzuhalten. So lässt sich verhindern, dass Keime von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen.“

Wer an einer Atemwegsinfektion erkrankt ist, versprüht beim Husten und Niesen, aber auch beim Sprechen, Singen und Lachen Krankheitserreger, die andere Menschen in der Umgebung einatmen können. Keime werden zudem direkt von Hand zu Hand oder durch gemeinsam benutzte Gegenstände weitergereicht. Bei der Berührung von Mund, Augen oder Nase mit ungewaschenen Händen können Erreger in den Körper gelangen, sich rasch vermehren und dann eine Erkrankung hervorrufen. Darüber hinaus ist es wichtig, dass Erkrankte nicht in die Hand niesen oder husten, sondern in ein Taschentuch oder in die Armbeuge. Nach Studiendaten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema „Infektionsschutz durch Hygiene“ wissen dies zwar 65 Prozent der Befragten, doch nur 34 Prozent gaben an, diese Strategie auch zu nutzen.

Sechs Hygienetipps der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für die tollen Tage, um sich und andere vor Ansteckung zu schützen:

- regelmäßig und gründlich Hände waschen, insbesondere nach dem Toilettengang, vor dem Essen, nach dem Naseputzen und beim Nachhausekommen
- mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen und Nase fassen und keine Speisen berühren
- nur aus dem eigenen Glas trinken und eigenes Besteck benutzen
- Schminkutensilien wie Lippenstifte nicht gemeinsam verwenden
- sich beim Niesen und Husten von anderen abwenden
- ist kein Taschentuch griffbereit, in die Armbeuge niesen oder husten statt in die Hand

Weitere Informationen und Materialien der BZgA zum Thema:

- Hygienetipps für den Alltag unter: <https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/>
- Tipps zum richtigen Händewaschen unter: <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>
- Infografiken zu Übertragungswegen unter: <https://www.infektionsschutz.de/mediathek/>

- Video „Schütz Dich und andere: Richtig Händewaschen“ auf dem YouTube-Kanal der BZgA unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=hd1V04xcTds>

Die Studie „Infektionsschutz durch Hygiene – Einstellungen, Wissen und Verhalten der Allgemeinbevölkerung – Ergebnisse der Repräsentativbefragung 2017“ steht zum Download zur Verfügung unter:

<https://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/impfen-und-hygiene/>

Kostenlose Bestellung der BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien

Fax: 0221/8992257

E-Mail: order@bzga.de