

Hygienetipps: Wie schütze ich mich vor ansteckenden Atemwegserkrankungen?

Das Gesundheitsamt Region Kassel informiert

Wie jedes Jahr um diese Zeit – zur Grippezeit – lohnt es sich, ganz besonders auf bestimmte Hygienemaßnahmen zu achten, um sich vor ansteckenden Krankheiten zu schützen. Darauf weist das Gesundheitsamt Region Kassel hin.

Denn neben der Grippe (Influenza) ist in diesem Jahr eine weitere ansteckende Atemwegserkrankung sehr präsent: COVID-19. Ein neuer Erreger (SARS-CoV-2) aus der Familie der Coronaviren verursacht seit Ende 2019 zum Teil schwer verlaufende Erkrankungen mit Lungenentzündung und Atemproblemen.

Wie auch bei der Grippe sind durch die neue Erkrankung Menschen besonders schwer betroffen, die älter sind und/oder die bereits an chronischen Grunderkrankungen leiden. Bei der Mehrzahl der Betroffenen verläuft die Erkrankung mit leichteren Krankheitszeichen wie Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Gelegentlich kann auch Durchfall als Symptom auftreten.

Unabhängig davon, um welche ansteckende Atemwegserkrankung es sich handelt, betont Dr. Karin Müller, Leiterin des Gesundheitsamtes Region Kassel: „Man kann sich selbst schützen!“

Der Umgang mit dem Coronavirus unterscheidet sich nicht grundlegend vom Umgang mit anderen Virusinfektionen wie Influenza oder Masern, die schwere Verläufe annehmen können. Es gibt keine besonderen oder speziellen Verhaltensweisen oder Maßnahmen zu beachten.

An erster Stelle sollte man auf eine konsequente Händehygiene achten. Das bedeutet: „Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände. Denn die Hände kommen mit den unterschiedlichsten Krankheitserregern in Berührung“, sagt Dr. Müller. „Ob nach dem Toilettengang, beim Heimkommen oder vor der Zubereitung von Nahrungsmitteln; Händewaschen hilft die Verbreitung von Keimen zu verringern.“

Auch das eigentlich höflich gemeinte Händeschütteln, kann zur Übertragung von Krankheitserregern beitragen. Gibt es unterwegs keine Waschmöglichkeit, sollte man darauf achten, nicht mit den Händen den Mund, die Augen oder die Nase zu berühren und nicht direkt mit den Händen zu essen.

„Außerdem ist es wichtig, mögliche Erreger nicht weiterzuverbreiten. Halten Sie deshalb die Husten- und Nies-Etikette ein. Niesen und husten Sie entweder in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch, halten Sie Abstand zu Ihren Mitmenschen, drehen Sie sich weg und waschen sich anschließend die Hände“, empfiehlt Dr. Müller.

Auch Kinder können diese Regeln lernen und umsetzen. Eltern, Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrerinnen und Lehrer sollten Hygiene zum Thema machen und zum Beispiel das Händewaschen mit Kindern üben – Video der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://www.youtube.com/watch?v=hd1V04xcTds>

Ganz grundsätzlich gilt: Ist man bereits an einem Atemwegsinfekt erkrankt, sollte man möglichst Abstand zu seinen Mitmenschen halten. Viele Krankheitserreger werden vor allem über den Speichel übertragen, die sogenannte Tröpfcheninfektion. „Vermeiden Sie deshalb im Krankheitsfall enge Körperkontakte“, so Dr. Müller.

Eine bereits erkrankte Person kann auch durch das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes dazu beitragen, weniger Krankheitserreger zu verbreiten. Keine Belege gibt es hingegen dafür, dass sich das Risiko einer Ansteckung verringert, wenn gesunde Menschen einen Mund-Nasen-Schutz trägt.

Weitere Informationen

- Das Robert Koch-Institut stellt auf seinen Internetseiten tagesaktuell Informationen zu den Erkrankungen durch das neuartige Coronavirus (COVID-19/SARS-CoV-2) zur Verfügung:
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html
- Dort finden Ärztinnen und Ärzte auch eine Orientierungshilfe für die Verdachtsabklärung und Maßnahmen:
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Massnahmen_Verdachtsfall_Infografik_Tab.html?nn=13490888
- Auch das Hessische Ministerium für Soziales und Integration (HMSI) hält auf seiner Homepage Informationen und Antworten auf die häufigsten Fragen zu SARS-CoV-2 bereit: <https://soziales.hessen.de/gesundheitsamt/infektionsschutz/informationen-und-faq-zum-neuen-coronavirus-sars-cov-2>

- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert in kurzen Videosequenzen zu den häufigsten Fragen:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAyJaujkSHyH9NqZbgm3fcvy>
- Auf den Internetseiten der BZgA finden Sie auch Informationen zum Thema "Wie kann ich mich vor einer Ansteckung schützen?"
 - Husten- und Nies-Etikette:
<https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/hygiene-beim-husten-und-niesen.html>
 - Händehygiene: <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen.html>
 - Abstand zu Erkrankten:
<https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/barrieremassnahmen.html>