

Oberflächen im Haushalt regelmäßig reinigen

Das Influenza A-Virus kann auf Oberflächen mehrere Stunden überleben. Aus diesem Grund ist es wichtig, alle Oberflächen im eigenen Haushalt sauber zu halten:

Vor allem Nachttische, Türklinken und alle Oberflächen in Bad und Küche.

Ein spezielles Desinfektionsmittel ist nicht erforderlich, herkömmliche Haushaltsreiniger reichen aus.

Die richtige Händedesinfektion

Ausreichend Händedesinfektionsmittel in die trockene hohle Hand geben, so dass alle Areale der Hände satt mit dem Präparat benetzt werden können.

Händedesinfektionsmittel sorgfältig über 30 Sekunden in die Hände einreiben, dabei alle Hautpartien erfassen.



Die Einhaltung der Hygienestandards sowie die Infektionsvermeidung haben in unseren Einrichtungen wie Krankenhäusern, Senioreneinrichtungen und in der Behindertenhilfe höchste Priorität.

Die Gewährleistung der Sicherheit jedes Einzelnen durch eine effiziente und umsetzbare Infektionsprävention ist das oberste Ziel der Arbeit unserer Abteilung für Hygiene in der Evangelischen Stiftung Volmarstein.

Influenza

Was bedeutet Influenza?

Die echte Virusgrippe ist im Gegensatz zu einer Erkältungskrankheit eine ernsthafte Erkrankung, die insbesondere für ältere Menschen und Personen mit Grunderkrankungen sowie bei Schwangeren zu schweren Komplikationen führen kann.

Die wirksamste Art eine Ansteckung zu verhindern, ist eine Impfung. Die Influenzaimpfung ist eine sichere, effektive Vorbeugungsmaßnahme.

Sie sollte rechtzeitig vor Beginn der winterlichen Grippe-Saison im Oktober oder November erfolgen und muss jedes Jahr wiederholt werden.

Welche Beschwerden verursachen Influenzaviren?

Es kommt zu einem plötzlichen Erkrankungsbeginn mit Fieber ($\geq 38,5$ °C), trockenem Reizhusten, Halsschmerzen, Muskel- und/oder Kopfschmerzen. Weitere Beschwerden können allgemeine Schwäche, Schweißausbrüche, Schnupfen, aber auch Übelkeit/ Erbrechen und Durchfall sein. Die Ansteckung besteht kurz vor (< 24 h) und dauert gewöhnlich 3 bis 5 Tage (bis zu 7 Tagen bei Personen mit Grunderkrankheiten) nach Auftreten der Beschwerden an.

Wie werden Influenzaviren übertragen?

Die Übertragung von Influenzaviren erfolgt vermutlich überwiegend durch Tröpfchen, die insbesondere beim Husten oder Niesen entstehen und auf die Schleimhäute der Atemwege von Kontaktpersonen gelangen können.

Hält sich eine infizierte Person beim Niesen oder Husten die Hand vor Mund oder Nase, können die Viren sehr leicht über die Hände übertragen werden (Händeschütteln). Über die kontaminierten Hände

gelangen die Viren auf Oberflächen oder Gegenstände. Berühren Sie diese infizierten Oberflächen und dann Ihr Gesicht, können Sie sich ebenfalls anstecken.

Welche besonderen Hygienemaßnahmen sind erforderlich?

Um die Weiterverbreitung von Influenzaviren im Krankenhaus zu verhindern ist eine Händedesinfektion insbesondere nach Husten, Niesen, Naseputzen notwendig.

Alle Personen müssen sich vor Betreten und Verlassen des Zimmers die Hände desinfizieren! Siehe Anleitung auf der Einklappseite.

Welche Isolierungsmaßnahmen sind im Krankenhaus erforderlich?

Der behandelnde Arzt wird eine Isolierung anordnen, deshalb dürfen Patienten das Zimmer nur nach Rücksprache mit dem Personal unter Einhaltung besonderer Hygienemaßnahmen verlassen.

Zur Vermeidung von Übertragung auf weitere Personen wird Schutzkleidung (Kittel, Mund-Nasenschutz, eventuell Schutzhandschuhe, Kopfhaube) getragen.

Was ist bei Krankenhausbesuchen zu beachten?

Besuche sollten auf das absolute Minimum reduziert werden. Personen mit bekannter Abwehrschwäche, kleine Kinder, Schwangere und ältere Personen sollten von Besuchen im Krankenhaus absehen. Besucher werden vom Personal über die einzuhaltenden Hygienemaßnahmen informiert. Dazu gehören eine Händedesinfektion vor Betreten und nach Verlassen des Zimmers und das Anlegen

von Schutzkleidung (Kittel, Mund-Nasenschutz eventuell Schutzhandschuhe, Kopfhaube).

Wie können Sie sich und andere vor Ansteckung schützen?

Wenn Sie folgende Hygieneregeln beachten, können Sie das Risiko einer Ansteckung und damit auch der Weiterverbreitung des Virus verringern:

- **Richtig Hände waschen**

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern.

- **Hände vom Gesicht fernhalten**

Vermeiden Sie es, Mund, Nase und Augen mit den Händen zu berühren, denn auf diesem Weg können Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen.

- **Hygienisch husten und niesen**

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, aber auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung sofort in einen verschlossenen Mülleimer.

- **Geschlossene Räume regelmäßig lüften**

Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert und ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.