

Anhang A: Persönliche Hygienemassnahmen

Inhaltsverzeichnis

Individuelle Hygienemassnahmen	2
Händewaschen:.....	3
Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten	4
Verhaltensregeln in der Öffentlichkeit	4
Masken tragen.....	5
Gegenstände und Oberflächen reinigen	6
Abfall entsorgen	6

Individuelle Hygienemassnahmen

Orte, wo viele Menschen zusammentreffen, verbrauchte Luft, Mobilität und Handel begünstigen die Übertragung von Viren und Atemwegsinfektionen. Hygienemassnahmen helfen dieses Risiko zu verringern.

Die Hauptübertragungswege der Grippeviren sind:

- **Über die Luft**, das heisst das Virus wird durch Husten, Niesen oder Spucken in der Luft verteilt, indem ansteckende Tröpfchen ausgestossen werden.
- **Durch näheren Kontakt** mit einem Menschen, der ein Atemwegsvirus hat (durch Küssen oder Händeschütteln).
- **Über die Hände**, an denen sich ansteckende Tröpfchen von Speichel oder Nasen- und Mundflüssigkeit befinden.
- **Über den Kontakt mit Gegenständen**, mit denen Kranke in Berührung gekommen sind.

Im Pandemiefall müssen die individuellen Hygienemassnahmen unbedingt befolgt werden, um das Ansteckungsrisiko zu verringern. Die wichtigsten Hygienemassnahmen betreffen:

- Hände waschen
- Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten
- Verhaltensregeln in der Öffentlichkeit
- Masken tragen
- Gegenstände und Oberflächen reinigen
- Abfall entsorgen

Auf den nachfolgende Seiten werden die wichtigsten Massnahmen detailliert beschrieben.

Die Quelle für die Beschreibungen findet sich unter:

<http://www.bag.admin.ch/pandemie/massnahmen/index.html?lang=de>

Händewaschen:

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Die meisten Infektionskrankheiten werden nämlich über die Hände übertragen. Im Pandemiefall ist regelmässiges Händewaschen ein entscheidender Schutz. Es ist dann auch besser, einander bei der Begrüssung nicht die Hand zu geben.



Wie wäscht man sich die Hände richtig?

Die richtige Methode beim Händewaschen ist sehr wichtig. Seife allein genügt nämlich nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Erst die Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen schafft das.

- Die Hände unter fliessendem heissem Wasser nass machen.
- Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reiben.
- Die Hände unter fliessendem Wasser gut abspülen.
- Die Hände mit einem sauberen Handtuch trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer Stoffhandtuchrolle, oder sie an der Luft trocknen lassen.

Wann soll man sich die Hände waschen?

Sooft als möglich und insbesondere:

- vor der Zubereitung des Essens oder bevor man sich an den Tisch setzt
- vor dem Essen
- bevor man den Kindern zu Essen gibt
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- jedes Mal beim Nachhausekommen
- nach dem Benutzen eines öffentlichen Verkehrsmittels
- nach dem Besuch bei Kranken oder engem Kontakt mit Material von Kranken oder mit ihren persönlichen Gegenständen
- vor dem Einsetzen und dem Herausnehmen der Kontaktlinsen

Auf jeden Fall Händewaschen:

- nach dem Ausziehen der Maske
- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Windelwechseln oder dem Begleiten eines Kindes auf die Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man dreckige Hände hat

Wie kann man das Händewaschen optimieren?

Hier ein paar Grundregeln für noch wirksames Händewaschen:

- Möglichst Flüssigseife verwenden oder eine Seife, die nicht nass wird. Stückseifen bleiben feucht und konservieren die Viren. Deshalb sind sie unhygienisch.
- Die Haut pflegen: Angegriffene, lädierte Hände oder Haut können richtige Mikrobennester sein. Bei Bedarf zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme verwenden. Zudem die Fingernägel kurz schneiden und regelmässig bürsten, damit sich darunter kein Schmutz ansammelt.
- Ein Desinfektionsmittel zu benutzen ist in der aktuellen Situation nicht empfohlen. Informationen dazu werden wenn nötig folgen.

KURZ GESAGT

- Händeschütteln vermeiden.
- Sorgfältig und regelmässig die Hände waschen

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: diese alltäglichen Vorgänge können im Krankheitsfall ein grosses Risiko darstellen. Einige einfache Regeln einzuhalten kann helfen, die Pandemie zu bremsen und Leben zu retten.



Folgende Hygienemassnahmen sind wichtig:

- Beim Husten etwas vor den Mund halten, am besten ein Papiertaschentuch.
- Beim Niesen etwas vor Nase und Mund halten, am besten ein Papiertaschentuch. Wenn kein Taschentuch zur Hand ist: Die Hand vor Mund und Nase halten und anschliessend die Hände mit Wasser und Seife waschen oder den Arm vor Nase und Mund halten.
- Beim Schnäuzen nur Papiertaschentücher verwenden.
- Nur in ein Taschentuch spucken.
- Nach dem Husten, Niesen und Spucken in ein Taschentuch die Hände waschen.

Das Taschentuch muss aus Papier sein und darf nur einmal benutzt werden. Dann wird es entsorgt, möglichst in einen Abfalleimer mit einem Sack und einem Deckel.

Und ganz wichtig ist natürlich, diese Regeln gleich den Kindern beizubringen.

KURZ GESAGT

- Immer Papiertaschentücher bei sich haben.
- Die Hände regelmässig waschen.

Verhaltensregeln in der Öffentlichkeit

Am Anfang der Krankheit kann jemand angesteckt sein, ohne es zu wissen und ohne Grippe Symptome zu haben. Deshalb ist grosse Vorsicht im Kontakt mit den anderen geboten.



Im Pandemiefall wird zum Schutz vor Ansteckung dringend empfohlen:

- Direktkontakt mit anderen Personen wie Begrüssungsküsse und Händeschütteln vermeiden
- mindestens 1 Meter Abstand zum Gesprächspartner halten
- Aktivitäten in der Gruppe wie Kollektivsportarten vermeiden

KURZ GESAGT

Diese Vorsichtsmassnahmen scheinen vielleicht mühsam und einengend, sie sind aber nur vorübergehend, und sie können Leben retten.

Masken tragen

Ziel ist das Übertragungsrisiko des Virus zu verringern: Einerseits indem Kranke eine Maske tragen und so verhindern, ihr Umfeld und ihre Umgebung beim Niesen, Husten oder Spucken anzustecken. Andererseits indem Menschen beim Kontakt mit Kranken eine Maske tragen, um sich vor Ansteckung zu schützen. Masken sind jedoch nur zusammen mit den anderen Hygienemassnahmen und Verhaltensregeln in der Öffentlichkeit sinnvoll.



Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Masken gegen eine Grippeansteckung: Hygienemasken und Atemschutzmasken.

Hygienemasken

Als Hygienemasken werden chirurgische Masken vom Typ II oder IIR bezeichnet. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat der Bevölkerung empfohlen, einen persönlichen Vorrat von 50 Hygienemasken pro Person anzulegen.

Hygienemasken zu tragen wird der Bevölkerung erst empfohlen, wenn Ausbrüche der pandemischen Grippe in der Schweiz aufgetreten sind. Die Massnahme wird vor allem für Kranke (im Spital oder zuhause) und für die Menschen gelten, die mit Kranken Kontakt haben und/oder sie pflegen (übrige Mitglieder der Familie/des Haushalts, Pflegepersonal).

Hygienemasken zu tragen wird dann nicht allgemein, sondern nur in bestimmten Situationen empfohlen (Menschenansammlungen, öffentliche Verkehrsmittel, Arbeit usw.). Diese Situationen werden vom BAG genauer definiert, sobald der Bundesrat offiziell die Pandemie erklärt (Phase 6 WHO).

Atemschutzmasken FFP2/FFP3

Masken des Typs FFP2/FFP3 senken das Risiko, mit dem Virus angesteckt zu werden. Da sie schwerer zu handhaben und weniger komfortabel sind als Hygienemasken, werden sie nur für das Gesundheitspersonal empfohlen. Ausserdem können sie für Menschen mit Atemschwierigkeiten gefährlich sein.

Empfehlungen zum jetzigen Zeitpunkt

Der Bevölkerung in der Schweiz wird empfohlen, einen Vorrat von 50 Hygienemasken pro Person (ausser Kinder) anzulegen, um einem möglichen Versorgungsengpass entgegenzuwirken. Das BAG empfiehlt ausschliesslich Hygienemasken (chirurgische Masken) vom Typ II oder IIR (Norm EN14683).

Die genauen Situationen, in denen ein Maskentragen während einer zukünftigen Pandemie in der Öffentlichkeit empfohlen wird, können erst nach dem Auftreten und der Charakterisierung des Pandemievirus definiert und bekannt gemacht werden.

KURZ GESAGT

- Eine Hygienemaske müssen vor allem Kranke, ihr direktes Umfeld und das Pflegepersonal tragen, sobald in der Schweiz Ausbrüche der pandemischen Grippe auftreten.
- Erreicht eine Pandemie die Schweiz, wird der gesunden Bevölkerung nur für ganz bestimmte Situationen eine Hygienemaske empfohlen.
- FFP2/FFP3-Masken werden ausschliesslich vom Pflegepersonal getragen.

Gegenstände und Oberflächen reinigen

Alles um uns herum, alle Gegenstände und Oberflächen, können durch Husten und Spucken von Grippeerkrankten mit Viren verunreinigt werden. Gegenstände und Oberflächen zu reinigen wird ein wirksames Mittel sein, um sich vor Ansteckung zu schützen.

Zuhause:

- Jedes Familienmitglied hat seine eigene Wäsche, Frottierwäsche und Zahnbürste.
- Kontaktoberflächen (Türgriffe, Möbel, Toilettenschüssel usw.) werden regelmässig mit heissem Wasser, Seife oder den gängigen Haushaltprodukten gereinigt.

Wenn zuhause jemand krank ist:

- Die Gegenstände, die der Kranke benutzt, müssen gründlich und regelmässig (mindestens ein Mal täglich) gereinigt werden.
- Die Wäsche des Kranken kann in der Maschine gewaschen werden, zusammen mit der Wäsche der übrigen Familie bei über 60°C.
- Das Gleiche gilt für das Geschirr: mit heissem Wasser und Seife reinigen.

KURZ GESAGT

- Gegenstände gründlich reinigen, die Kranke berührt haben, um eine Ansteckung zu vermeiden.
- Jedes Familienmitglied hat seine eigenen Toilettensachen.
- Wenn jemand krank wird noch sorgfältiger reinigen.
- Die anderen Familienmitglieder benutzen nicht die Sachen des kranken Familienmitglieds.

Abfall entsorgen

Alle Abfälle (Masken, Taschentücher, Windeln, Hygieneartikel, Papierhandtücher...) von Kranken mit pandemischer Grippe, sind ansteckend und müssen sehr sorgfältig entsorgt werden.



Die Abfälle in einen Abfallsack entsorgen. Ein zweiter Beutel ist empfehlenswert, für den Fall, dass der erste reissen sollte. So kann der Abfall dann mit dem Hauskehricht im Kehrichtsack entsorgt werden.

Nach dem Umgang mit Abfall sollten Sie sich die Hände waschen.