



Hygiene

Kinderleichter Schutz vor Infektionskrankheiten





WARUM HYGIENE

WICHTIG IST

Liebe Eltern,

Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilzsporen sind ein ganz natürlicher Teil unserer Umwelt.

Viele sind harmlos oder sogar nützlich, aber einige können uns auch krank machen.

In den ersten Lebensjahren reift das Abwehrsystem von Kindern und „trainiert“ erst den Schutz vor vielen Erregern. Das macht insbesondere Kleinkinder anfälliger für Infektionen. Im Alter zwischen zwei und sechs Jahren sind bis zu zwölf leichte Infekte pro Jahr normal. Diese werden dann auch schnell an enge Kontaktpersonen wie Eltern und Geschwisterkinder übertragen.

Die Ansteckung mit Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm-Infektionen lässt sich jedoch oft vermeiden. Neben Impfungen helfen dabei einfache Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, richtiges Husten und Niesen, Abstand halten zu erkrankten Personen und Sauberkeit in der häuslichen Umgebung.

Auch andere Menschen können so vor einer Erkrankung geschützt werden. Besonders wichtig ist dies für Säuglinge, chronisch Kranke, ältere Menschen und Schwangere, die anfälliger für Infektionen sind und oft schwerer erkranken.

Richtiges Hygieneverhalten ist jedoch nicht angeboren.

Es muss im Alltag erlernt und immer wieder geübt werden. Eltern und Erziehungspersonen sind dabei wichtige Vorbilder. Kleinkinder brauchen noch die Unterstützung ihrer Eltern, Kindergartenkinder eine gute Anleitung und Schulkinder ab und zu eine kleine Erinnerung.





Regelmäßig Händewaschen

Das wichtigste Mittel zum Schutz vor vielen Infektionen ist einfach: regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Wasser, Seife und etwas Geduld. Denn Krankheitserreger von beispielsweise Magen-Darm-Infektionen können sich über eine sogenannte **Schmierinfektion** durch kleinste Spuren von Stuhlresten oder Erbrochenem an den Händen verbreiten. Bei Infekten der oberen Luftwege wie Erkältung oder der Grippe gelangen Erreger im Speichel und Nasensekret beim Naseputzen, Husten oder Niesen auf die Hände.

Auch über Gegenstände oder sogenannte Hand-Kontakt-Flächen, die mit den Erregern behaftet sind, kann man sich anstecken. Dazu gehören zum Beispiel Türklinken oder Spielsachen, die häufig angefasst werden.

Mit nur einer Handbewegung gelangen Erreger anschließend durch Berührung von Nase, Mund oder Augen über die Schleimhäute in den Körper.

Lassen Sie das Händewaschen insbesondere bei den folgenden Anlässen zur guten Gewohnheit werden:

- ▶ Vor dem Essen
- ▶ Nach dem Toilettenbesuch
- ▶ Wenn Ihr Kind von draußen kommt
- ▶ Nachdem es ein Tier angefasst hat
- ▶ Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen

Mit der richtigen Handwaschtechnik werden viele Erreger auf den Händen einfach weggespült. Und da sich im Alltag mit Kindern schmutzige Hände häufig nicht vermeiden lassen: Erinnern Sie Ihr Kind öfter daran, ungewaschene Hände möglichst aus dem Gesicht fernzuhalten – besonders von Mund, Nase und Augen.



**SACKGASSE
FÜR ERREGER**

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und achten selbst auch in folgenden Situationen auf eine gute Händehygiene:

- ▶ Nach dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettenbesuch bei der Reinigung geholfen haben
- ▶ Vor und nach der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- ▶ Nach dem Kontakt mit Abfällen
- ▶ Vor dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika
- ▶ Vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ Vor und nach der Behandlung von Wunden

Richtig Händewaschen

1. Wasser marsch!

Zunächst die Hände unter fließendem Wasser halten.

2. Einseifen!

Die Hände sanft mit Seife einreiben – nicht nur die Handinnenflächen, sondern auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen.

3. Zeit lassen!

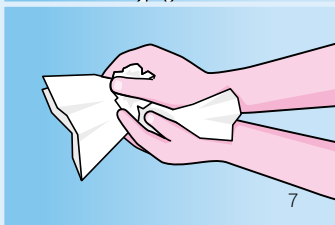
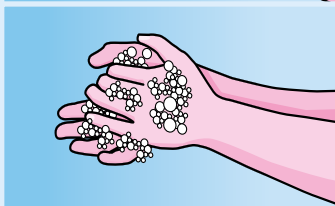
Gründliches Händewaschen dauert mindestens 20 bis 30 Sekunden. Kinder können währenddessen bis 30 zählen oder ein Händewaschlied singen.

4. Runter damit!

Danach den Seifenschaum gut unter fließendem Wasser abspülen.

5. Trocknen!

Anschließend die Hände gründlich abtrocknen. Am besten mit einem eigenen, sauberen Handtuch oder unterwegs mit Einmaltüchern.



Richtig husten und niesen

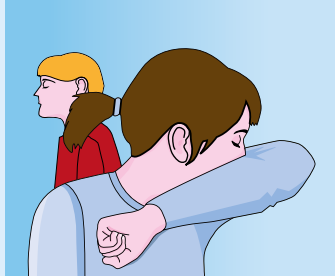
Krankheitserreger wie Grippe- oder Erkältungsviren werden auch durch eine **Tröpfcheninfektion** übertragen. Beim Husten, Niesen oder Sprechen werden kleine Tröpfchen versprüht und die Erreger über die Luft verbreitet. Sie können dann von einem anderen Menschen eingeatmet werden oder auf Gegenständen haften bleiben, die anschließend von anderen berührt werden.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es richtig niest und hustet. Das bedeutet: möglichst dabei Abstand zu anderen Personen halten und ein Papiertaschentuch oder die Ellenbeuge vor Mund und Nase halten. **Tipp:** Bei Schnupfen häufiger die Hände waschen – insbesondere nach dem Naseputzen!



Behalt's bei dir!

Beim Niesen und Husten ein Taschentuch oder die Ellenbeuge vor Mund und Nase halten. Zu anderen Abstand halten und sich abwenden.



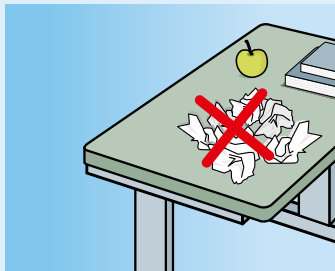
Nase rein!

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber nur einmal! Anschließend Händewaschen nicht vergessen.



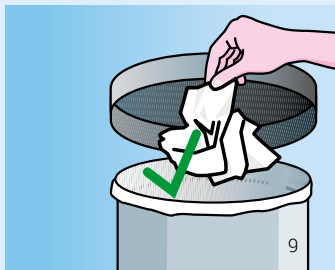
Weg damit!

Taschentücher nicht herumliegen lassen. Nicht in die Hose oder in die Handtasche stecken.



Ab in den Eimer!

Taschentücher gehören in den Müll-eimer. Deckel zu und fertig.





Abstand halten und Krankheit zuhause auskurieren

Wenn einen doch mal ein Infekt erwischt, können einfache Regeln helfen, die Erreger nicht an andere Menschen weiterzugeben.

- ▶ Wer krank ist, sollte zuhause bleiben, um sich auszukurieren und andere nicht anzustecken.
- ▶ Kinder mit einer ansteckenden Erkrankung sollten enge Kontakte zu Geschwisterkindern oder anderen Haushaltsmitgliedern möglichst einschränken. Verschieben Sie auch Besuche von Verwandten und Spielkameraden.
- ▶ Bei ansteckenden Magen-Darm-Erkrankungen sollten Erkrankte – wenn möglich – eine separate Toilette benutzen. Wenn dieselbe Toilette von Kranken und Gesunden benutzt wird, beseitigen Sie Erbrochenes oder Stuhlreste immer schnellstmöglich und reinigen alle Kontaktflächen gründlich. Tragen Sie dabei am besten Einmalhandschuhe.

- ▶ Persönliche Gegenstände wie Handtücher, Waschlappen und Geschirr sollten nicht mit anderen geteilt werden.

**WICHTIG ZU
WISSEN**

Um andere vor einer Ansteckung zu schützen, gelten bei manchen ansteckenden Infektionskrankheiten die **Regelungen des Infektionsschutzgesetzes**. Kinder und Jugendliche dürfen dann Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindertagesstätten oder Schulen vorübergehend nicht besuchen. Diese Regelung gilt unter anderem bei Scharlach, Keuchhusten, Masern, Mumps und Windpocken. Für Kinder unter sechs Jahren gilt der vorübergehende Ausschluss auch, wenn ansteckendes Erbrechen oder Durchfall festgestellt wurde, beziehungsweise der Verdacht darauf besteht. Fragen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt und informieren Sie in diesen Fällen auch die Gemeinschaftseinrichtung über die Erkrankung Ihres Kindes. In der Regel darf die Einrichtung wieder besucht werden, wenn das Kind nicht mehr ansteckend ist.

Übrigens: Wenn Sie eine ansteckende Krankheit vermuten, sollten Sie auch die **Kinderarztpraxis vorab telefonisch informieren**. Das Praxisteam kann dann vor Ihrem Besuch Vorkehrungen treffen, um andere Kinder vor einer Ansteckung im Wartezimmer zu schützen.



Für eine saubere Umgebung sorgen

Über die Hände gelangen Krankheitserreger schnell an Gegenstände oder auf Flächen, die häufig berührt werden. Vor allem in Bad und Küche sollten Sie daher auf Hygiene achten und Türklinken, Spültaste an der Toilette und Wasserhähne gründlich abwischen. Dazu reichen normale Spül- und Reinigungsmittel in der Regel aus.

Achten Sie auf eine saubere Umgebung ganz besonders dann, wenn ein Familienmitglied erkrankt oder besonders gefährdet ist (zum Beispiel Säuglinge, Schwangere).

- ▶ Spülen Sie benutztes Geschirr zügig nach Gebrauch mit heißem Wasser und reichlich Spülmittel ab oder stellen Sie die Geschirrspülmaschine auf mindestens 60° Celsius ein.
- ▶ Waschen Sie körpernahe Textilien wie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche möglichst bei mindestens 60° Celsius in der Waschmaschine.
- ▶ Lüften Sie alle Räume mehrmals am Tag für einige Minuten bei weit geöffneten Fenstern. Dies trägt dazu bei, die Konzentration von Keimen in der Luft zu verringern. Außerdem verbessert regelmäßiges Lüften das Raumklima und verhindert das Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute.





Desinfektionsmittel nur in Ausnahmen verwenden

Die Verwendung von Desinfektionsmitteln sollte eher zur Ausnahme als zur Regel gehören. Im Alltag und bei den meisten Krankheitsfällen sind diese gar nicht notwendig.

Bei einigen hochansteckenden Infektionen kann die Desinfektion der Hände oder von Flächen helfen, die Übertragungskette zu unterbrechen. Dazu zählt zum Beispiel eine Magen-Darm-Erkrankung durch Noroviren oder eine ansteckende Bindehautentzündung, ausgelöst von Adenoviren.

- ▶ **Wichtig zu wissen:** Nicht alle Desinfektionsmittel sind gegen alle Erreger wirksam. Gegen bestimmte Infektionen sind daher immer Mittel mit einem geeigneten Wirkspektrum notwendig.

- ▶ Auch auf die richtige Konzentration und eine ausreichende Einwirkdauer kommt es an, damit das Präparat wirksam sein kann. Falsch verwendet, können Desinfektionsmittel sogar schädlich für Körper und Umwelt werden.
- ▶ Lassen Sie sich beraten und fragen Sie nach wirksamen Desinfektionsprodukten speziell für den vorliegenden Krankheitsfall – in Ihrer Arztpraxis, Apotheke oder beim örtlichen Gesundheitsamt.

Erregern zuvorkommen – rechtzeitig impfen

Den wichtigsten Schutz vor einigen Infektionskrankheiten wie zum Beispiel Masern, Windpocken oder Keuchhusten bieten Impfungen. Informieren Sie sich über den vollständigen und zeitgerechten Impfschutz Ihres Kindes bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt. Überprüfen Sie dabei auch gleich Ihren eigenen Impfstatus.



Weitere Informationen

zu Infektionskrankheiten, Übertragungswegen und Schutzmöglichkeiten
finden Sie unter

▶ www.infektionsschutz.de

zum Impfen unter

▶ www.impfen-info.de

und zum gesunden Aufwachsen unter

▶ www.kindergesundheit-info.de

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
50819 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Michaela Heck M.A.

Projektleitung: Dr. Andrea Rückle

Gestaltung: dotfly GmbH, Köln

Stand: Mai 2016

Auflage: 2.150.06.17

Bestellnummer: 62530110

Fotos: iStock, Fotolia, gettyimages

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Diese Broschüre ist kostenlos bei der BZgA, 50819 Köln, im Internet unter www.bzga.de oder per E-Mail an order@bzga.de bestellbar. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung