

**GEMEINSAM GESUNDHEIT SCHÜTZEN**

**KEINE KEIMNE**

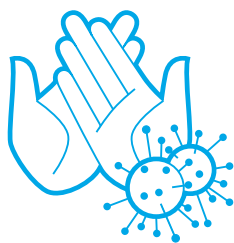
**KEINE CHANCE FÜR MULTIRESISTENTE ERREGER**

**5 REGELN ZUM  
SCHUTZ VOR KEIMEN**

Mit kleinen Schritten große Effekte erzielen – so schützen Sie sich selbst und tun etwas für die Gesundheit Ihrer Mitmenschen.

## 1 HÄNDE DESINFIZIEREN

Eine Händedesinfektion dauert circa 30 Sekunden, kann aber Leben retten. Denn multiresistente Erreger werden meistens von Hand zu Hand oder über Griffe und Kontaktflächen übertragen. Wenn sie ihren Weg in eine frisch operierte Wunde finden oder im geschwächten Körper eine Infektion auslösen, ist die Behandlung erschwert. Überall in den Kliniken finden Sie Spender mit Desinfektionsmittel für Ihre Hände. Für eine korrekte Anwendung sollten Sie mindestens 3 ml verwenden – dies sind 2-3 Hübe aus dem Desinfektionsspender in die hohle, trockene Hand. Verreiben Sie diese so lange in den Händen, bis sie wieder trocken sind. Wichtig ist, alle Stellen und Zwischenräume der Hände einzureiben.



## 2 KORREKTER UMGANG MIT ANTIBIOTIKA

Damit Antibiotika noch möglichst lange möglichst vielen Kranken helfen, sind auch Sie gefragt. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob es Alternativen zu einer antibiotischen Behandlung gibt. Antibiotika helfen nicht gegen Viren, die zum Beispiel eine klassische Grippe oder Erkältung verursachen. Wenn Sie Antibiotika brauchen, ist es außerdem wichtig, dass Sie sich an die vorgeschriebene Dosis und Dauer halten. Sonst wirkt das Mittel möglicherweise nur gegen einen Teil der Krankheitserreger und der Rest legt sich fürs nächste Mal eine Abwehrstrategie – sprich eine Resistenz – zu. Also: Weniger ist mehr und wenn, dann richtig!

## 3 VORSICHT BEI SCHNUPFEN UND HUSTEN

Einige Keime siedeln in der Nase, im Rachen und in den Atemwegen, dazu gehören auch Bakterienstämme des Typs MRSA. Sie könnten versehentlich übertragen werden, wenn Menschen husten oder niesen – Mediziner sprechen von einer Tröpfcheninfektion. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie in der Klinik möglichst wenig niesen und husten. Wenn Sie niesen oder husten müssen: Halten Sie Abstand. Niesen oder husten Sie besser in die Armbeuge als in die Hand, und lassen Sie keine Taschentücher herumliegen, sondern entsorgen Sie sie ordnungsgemäß.

## 4 ABSTAND ZU PATIENTEN HALTEN

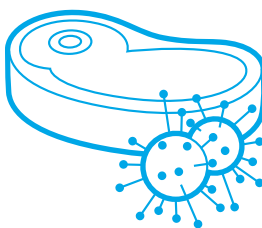


Auch wenn es schwerfällt: Halten Sie sich in der Klinik mit zärtlichen Berührungen und Händehalten zurück.

Es sei denn, Sie wissen, dass Sie dem Patienten damit nicht schaden. Auch ein Lächeln und warme Worte spenden Trost, transportieren aber Keime nicht weiter.

## 5 HYGIENE IN DER EIGENEN KÜCHE

Wer sich außerhalb der Klinik keine resistenten Keime einfängt, kann sie auch nicht in die Klinik mitbringen. Deswegen ein Tipp für Ihre Küche zu Hause: Einige resistente Keime verbreiten sich von Nutztieren aus der Landwirtschaft auf den Menschen. Wenn Sie zu Hause in Ihrer Küche rohes Fleisch oder Geflügel zubereiten, benutzen Sie zum Schneiden andere



Bretter und Messer als zur Zubereitung des Salats oder von gegarten Lebensmitteln. Hygienisch sind Bretter mit glatter Oberfläche, in Rillen können sich Keime ablagern. Reinigen Sie die Messer und Bretter nach der Zubereitung gründlich, am besten im Spülprogramm mit mindestens 60 Grad.

## PERSÖNLICHE NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---