

Richtig Husten und Niesen!

So schützt man sich und andere vor dem Grippe- und Coronavirus

Das Coronavirus scheint sehr ansteckend zu sein. Die richtigen Hygienemaßnahmen schützen vor einer Infektion und der Weitergabe des Virus.

Das hiesige Gesundheitsamt der Kreisverwaltung Rhein-Hunsrück-Kreis rät daher zu den Maßnahmen, zu denen sie alljährlich zur Grippezeit und Erkältungszeit rät.

Husten- und Nies-Etikett

Hand vor den Mund! hieß es früher immer, wenn jemand husten musste. Diese Regel ist inzwischen überholt, da ja die ausgehusteten Keime an den Händen haften bleiben und von dort über gemeinsam benutzte Gegenstände – etwa den Haltegriff in Bus und Bahn – an Dritte weitergegeben werden. Genauso wenig sinnvoll ist es, in die Hände zu niesen.

Wer husten oder niesen muss, sollte dies in ein Taschentuch tun und dies sofort in einen Abfalleimer mit Deckel entsorgen. Stofftaschentücher sollten anschließend bei mindestens 60°C gewaschen werden. Ist kein Taschentuch griffbereit, dann in den Ärmel husten oder niesen. In beiden Fällen sollte man sich dabei von anderen Menschen wegrehen und am besten einen Höflichkeitsabstand von einem Meter einhalten.

Häufiges Händewaschen

Händewaschen ist das Non plus Ultra, um sich selbst vor einer Infektion zu schützen. Und das nicht nur nach dem Klo und vor dem Essen. Die Faustregel heißt jetzt: Je öfter und je gründlicher desto besser. Da Viren und Bakterien lange auf Gegenständen überleben – zum Beispiel auf Geld, der Tastatur oder dem Türgriff – sollte man sich grundsätzlich immer die Hände waschen, wenn man Dinge angefasst hat, die mit anderen geteilt werden. Dazu gehört natürlich auch das Händeschütteln. Wer seine Hände gut mit Seife wäscht und auch die Zwischenräume zwischen den Fingern nicht vergisst, reduziert die Keimlast auf ein Tausendstel und schützt obendrein auch noch andere vor einer Infektion.

Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen

Unbewusst fassen wir uns laufend ins Gesicht. So haben Erreger ein leichtes Spiel über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper zu gelangen. In Krankheitswellen ist darum Achtsamkeit gefragt.

Abstand zu Erkrankten halten

Diese Regel gilt nicht nur für den direkten Körperkontakt. Viele Viren überleben eine Zeitlang in der Luft. Darum ist Abstand zu Erkrankten ein Muss. Häufiges Lüften hilft, wenn ein Familienmitglied erkrankt ist. Wer kann, sollte generell Menschenmengen meiden. Denn andere Menschen sind die größte Infektionsquelle. Daher sollten auch keine Trinkflaschen, Tassen oder Gläser mit anderen geteilt werden.

Das Gesundheitsamt rät in der Erkältungs- und Grippezeit zu folgenden Maßnahmen und bittet um Beachtung:

1. Bleiben Sie bzw. Ihr Kind bei Erkältung/Grippe zu Hause
2. Waschen Sie sich häufig (öfter als sonst) die Hände mit Seife
➔ Vorschlag: Einführen fester Handwaschzeiten in KITAS z.B. 10 Uhr, 12 Uhr und 14 Uhr
3. Halten Sie die Husten- und Niesetikette ein (s. unten)
4. Vermeiden Sie Kontaktspiele
5. Achten Sie auf getrennte Lebensmittelzunahme
6. Fassen Sie sich nicht zu oft ins Gesicht
7. Halten Sie Abstand (zu Erkrankten), d.h. 2 Meter, wenn möglich

