

# Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde,  
in der Erkältungszeit ist die Gefahr groß,  
sich bei anderen anzustecken. Mit ein paar  
einfachen Maßnahmen zur Handhygiene  
können Sie aber das Risiko für Infektionen  
senken. Zu diesem Thema haben wir Ihnen  
auf diesem Zettel einige Tipps zusammen-  
gestellt. Wir hoffen, dass Sie Herbst und  
Winter möglichst gesund überstehen! Bei  
weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da.

Ihr Apothekenteam

## ■ Häufig Hände waschen



Eine der besten Maßnahmen gegen die Ansteckung heißt: Hände waschen. Und in der Erkältungszeit sollte man das besonders häufig tun. Das heißt also, nicht nur nach dem Toilettengang und vor dem Essen. Sie sollten die Hände auch gründlich reinigen, wenn Sie draußen unterwegs waren oder Kontakt mit Gegenständen hatten, die von vielen Händen berührt werden. Dazu gehören z. B. Geld oder Türklinken in öffentlichen Einrichtungen. Auch nach dem Naseputzen ist Händewaschen sinnvoll, denn so können Sie selbst verhindern, dass Sie andere anstecken.

## ■ Hände richtig waschen



Um Krankheitskeime nachhaltig zu entfernen, reicht ein kurzes Abspülen mit Wasser in der Regel nicht aus. So waschen Sie die Hände richtig:

- Befeuchten Sie Ihre Hände gründlich mit Wasser. Warmes Wasser reinigt besonders gut.
- Verteilen Sie Seife auf den Händen.

- Seifen Sie die Hände sorgfältig ein: Nicht nur die Handflächen, sondern auch den Handrücken, zwischen den Fingern, die Fingerspitzen und hinunter bis zum Handgelenk. Eine gründliche Handreinigung dauert mindestens 30 Sekunden.
- Spülen Sie die Seife vollständig ab.
- Trocknen Sie Ihre Hände sorgfältig.

## ■ Problemzone Handtuch



In feuchten Stoffhandtüchern können Krankheitserreger überleben und sich sogar vermehren. Deshalb sollten Sie dafür sorgen, dass die benutzten Handtücher schnell trocknen können. Zu Hause sollte jedes Familienmitglied natürlich sein eigenes Handtuch benutzen. Wechseln Sie die Handtücher regelmäßig – nicht nur im Bad, sondern auch in der Küche. In öffentlichen Einrichtungen sollten Sie auf Stoffhandtücher verzichten. Hygienischer sind hier Einweg-Papierhandtücher.

## ■ Verbreitung vermeiden

Über die Hände können Krankheitserreger leicht verteilt werden. Neben dem regelmäßigen Händewaschen können Sie noch weiter dazu beitragen, diesen Übertragungsweg zu entschärfen: Husten Sie nicht in die Hand, sondern in die Ellenbeuge bzw. den Ärmel. Verzichten Sie in der Erkältungszeit möglichst auf das Händeschütteln und Umarmungen. Achten Sie darauf, dass Sie sich möglichst wenig ins Gesicht fassen – so bringen Sie weniger Krankheitserreger zu Ihren Atemwegen und vermeiden, Ihre Erkältungsviren über die Hände zu verteilen.

## ■ Richtiger Umgang mit Taschentüchern



In der Erkältungszeit braucht sie jeder: Taschentücher. Durch sie können jedoch Krankheitskeime leicht über die Hände verteilt werden. Benutzen Sie deshalb am besten Papiertaschentücher, die Sie nach einmaliger Benutzung gleich im Mülleimer entsorgen. Lassen Sie die Taschentücher nicht herumliegen und sammeln Sie sie möglichst nicht in der Hosentasche.

## ■ Weitere Tipps



Außer der richtigen Handhygiene können Sie noch mehr dafür tun, die Verbreitung von Erkältungsviren und anderen Krankheitserregern einzudämmen. Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind. Ihrem Arbeitgeber ist nicht geholfen, wenn Sie Ihre Kollegen anstecken. Regelmäßiges Lüften hilft, die Anzahl der Krankheitskeime im Zimmer zu reduzieren. Achten Sie besonders auf Sauberkeit, wenn Familienmitglieder bereits erkrankt sind. Normale Hygiene-Maßnahmen reichen dazu im Allgemeinen aus.

Apothekenstempel

