

Hygiene schützt vor Infektionen



Anfang 2017 hatte eine Grippe- und Erkältungswelle Deutschland fest im Griff. Die Ansteckungsgefahr auf dem Weg zur Arbeit und im Büro ist nicht zu unterschätzen, denn Bakterien und Viren sind allgegenwärtig. Sie haften an den Haltestangen in der U-Bahn und auf Türklinken, am Treppengeländer oder Aufzugknopf. Computer und Telefone sind ohnehin mit Keimen aller Art besiedelt. Bakterien oder Viren werden unbemerkt weitergereicht: Indirekt von Gegenständen auf die Hände oder direkt von Hand zu Hand (z. B. beim Händeschütteln) und von der Hand in den Mund.

Krankheitserreger überleben unterschiedlich lange auf den Gegenständen. Influenza-Viren, also die Erreger der echten Grippe, lieben kühle Temperaturen. Bei einer Raumtemperatur von 20 Grad sind sie innerhalb von

zwei bis maximal acht Stunden inaktiv. Noroviren hingegen, die gefährliche Durchfallerkrankungen auslösen, überleben zwei bis vier Wochen.

Als wichtigste Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten gilt eine effiziente Händehygiene. Nach Angaben der World Health Organization (WHO) werden bis zu 80 Prozent aller Infektionskrankheiten über die Hände übertragen. Das Risiko von Atemwegserkrankungen lässt sich allein durch Händewaschen um bis zu 45 Prozent senken. Hygiene ist auch dann wichtig, wenn eine Krankheit bereits ausgebrochen ist. Sie verhindert, dass die Krankheitserreger weitergetragen werden.

Tipps, wie Sie gesund bleiben, erhalten Sie im Rahmen der arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Betreuung von den Experten der B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH.

Als Mitglied des BVK haben Sie bei der B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH die Möglichkeit, sich von unseren Experten beraten zu lassen. Gerne erstellt Ihnen Ihre Ansprechpartnerin Frau Rebecca Wittkopp ein Angebot.

Tipps:

- Händewaschen: Gründliches Waschen – mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife einfeuchten, abseifen und abspülen – nach der Ankunft im Büro, vor dem Essen, nach jedem Toilettengang, nach der Rückkehr aus der Mittagspause und nach dem Nachhausekommen.
- Niemals mit ungewaschenen Fingern Nase oder Augen berühren.
- Händetrocknung: Hände gründlich mit Papierhandtüchern abtrocknen.
- Händedesinfektion: Bei besonderen Infektionsgeschehen (z. B. Grippewelle, Magen-Darm-Infektionen) wird auch im außerklinischen Bereich eine Händedesinfektion empfohlen. Eine kurze Einweisung in die Händedesinfektion ist empfehlenswert (z. B. Piktogramme bei den Desinfektionsmittelspendern).
- Desinfektionsmittel sind, wenn man sich regelmäßig die Hände wäscht, gar nicht nötig.
- Häufiges Lüften: Einerseits sorgt es dafür, dass die Virenzahl in der Luft gering bleibt. Zum anderen wird die Luft befeuchtet und so einem Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute vorgebeugt.
- Grippeimpfung: Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts empfiehlt eine Grippe-Impfung für Menschen, die über 60 Jahre alt sind, sowie für bestimmte Risikogruppen (z. B. Menschen mit Abwehrschwäche, Diabetes oder chronischen Leber-, Nieren-, Herz- oder Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD sowie Schwangeren, medizinischem Personal und Betreuern von Kranken).



Herbert-Rabius-Straße 7,
53225 Bonn

Ansprechpartnerin:



Rebecca Wittkopp
Zentrale Kundenbetreuung
Tel. 02 28 / 400 72-319
Fax: 02 28 / 400 72-293

www.bad-gmbh.de