



**BODE SCIENCE CENTER**

Wir forschen für den Infektionsschutz.  
[www.bode-science-center.de](http://www.bode-science-center.de)



# Influenza: Tipps rund um die Hygiene für Privathaushalte

## Ganz wichtig: Händehygiene

Die meisten Viren werden über die Hände verbreitet. Gründliche Händehygiene ist daher das A und O bei der Vorbeugung von Influenza-Infektionen. Im Krankheitsfall kann die sorgfältige Händedesinfektion zur Vermeidung der Übertragung auf gesunde Personen beitragen. Desinfektion bietet gegenüber dem Händewaschen einige Vorteile. Neben höherer Hautverträglichkeit erzielt die Desinfektion auch eine bessere Wirksamkeit. Außerdem können bettlägerige Menschen – unabhängig von Waschbecken – selbständig Hygienemaßnahmen durchführen. Empfehlenswerte alkoholische Händedesinfektionsmittel erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Desinfizieren der Hände:

- Die Hände des Erkrankten sollten vor Kontakt mit gesunden Haushaltsmitgliedern desinfiziert werden
- Gesunde Haushaltsmitglieder sollten die Hände nach Kontakt mit dem Erkrankten desinfizieren

Desinfizieren Sie auch gezielt Flächen

Zur Vermeidung der Übertragung von Grippeviren sollten auch kontaminierte Gegenstände desinfiziert werden. Empfehlenswert ist darüber hinaus die gezielte Desinfektion von Flächen, die von der infizierten Person oft mit den Händen berührt wurden und auch von gesunden Personen häufig berührt werden. Dazu einige Beispiele:

- Türklinke
- Toiletten-Brille
- Lichtschalter
- Fernbedienung
- Treppengeländer
- Telefonhörer
- Wasserhahn

Zur Abtötung von Grippeviren sind rein alkoholische Flächen-Desinfektionsmittel bzw. Desinfektionstücher mit entsprechender Wirksamkeit empfehlenswert (Apotheke).



## BODE SCIENCE CENTER

Wir forschen für den Infektionsschutz.  
[www.bode-science-center.de](http://www.bode-science-center.de)



### Was Sie sonst noch tun können

Durch folgende weitere Maßnahmen senken Sie als infizierte Person das Risiko einer Übertragung auf Gesunde:

- Bedecken Sie Mund und Nase beim Husten oder Niesen
- Niesen und husten Sie als infizierte Person nicht in die Hände, sondern in den Ellenbogen oder in Einmal-Taschentücher, die anschließend umgehend hygienisch entsorgt werden
- Schützen Sie Ihre Haushaltsmitglieder, indem Sie generell Abstand halten und Körperkontakt vermeiden, verzichten Sie z.B. auf das Händeschütteln zur Begrüßung
- Eine räumliche Trennung infizierter Personen von anderen Haushaltsmitgliedern ist insbesondere beim Essen und nachts empfehlenswert
- Um Übertragungswege zu limitieren, sollten große Menschenansammlungen, Besuch etc. vermieden werden
- Lüften Sie geschlossene Räume mehrfach täglich für fünf bis zehn Minuten. Dadurch reduzieren Sie die Viren und wirken dem Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute entgegen

### Quellen:

1. Kampf, G./ Dettenkofer, M. 2011: Desinfektionsmaßnahmen im häuslichen Umfeld – was macht wirklich Sinn? In: Hygiene & Medizin, 36 (1/2): 8 – 11.
2. Robert Koch-Institut 2016: Influenza (Teil 1). RKI Ratgeber für Ärzte, -Stand: 12.02.2016.
3. Weltgesundheitsorganisation 2009: Influenza (Saisonal). Fact sheet N°211, April 2009.