

MERKBLATT

Hygiene bei Durchfallerkrankungen

Persönliche Hygiene

- | Gründliches Händewaschen mit Seife und warmem Wasser - nach jedem Toilettengang, nach dem Kontakt mit kontaminierten Gegenständen (z.B. Windeln) und vor dem Essen.
- | Anschließend Händedesinfektion mit einem alkoholischen Händedesinfektionsmittel und Abtrocknen der Hände.
- | Im Privathaushalt, falls Essenszubereitung für andere Personen erforderlich ist, dann nur unter strenger Einhaltung der Händehygiene.
- | Eigene Handtücher, Waschlappen und Toilettenartikel für die erkrankte Person.
- | Einmalwindeln für erkrankte Säuglinge und Kleinkinder verwenden.
- | Händedesinfektion mit einem alkoholischen Händedesinfektionsmittel, vor dem Stillen von Säuglingen.

Hygiene im Haushalt

- | Wenn möglich eine eigene Toilette benutzen oder Reinigung/Desinfektion mit einem rasch wirksamen Flächendesinfektionsmittel, nach jeder Benutzung insbesondere möglicher Kontaktflächen wie Türschnallen, Waschtischarmatur, Wasserspülung und Toilettensitz.

- | Mit Stuhl verschmutzte Oberflächen, insbesondere die Toilette sofort gründlich mit einem Haushaltsreiniger und Einmaltüchern unter Verwendung von Einmalhandschuhen reinigen.
- | Gegebenenfalls Nachwischen des Toilettensitzes mit einem Flächendesinfektionsmittel. Geeignete Mittel sind in Apotheken erhältlich.
- | Unterwäsche sowie Bettwäsche, Handtücher und Waschlappen im Kochwaschgang waschen.
- | Stark verunreinigte Wäsche vor dem Waschen in eine geeignete Desinfektionsmittellösung einlegen.

Küchenhygiene zur Vorbeugung von Erkrankungen

Wie Sie verhindern, dass durch das Essen Krankheitskeime übertragen werden:

- | Rohes Fleisch niemals gemeinsam mit Lebensmitteln, die nicht erhitzt werden (z.B. Salat, Süßspeisen), auf demselben Schneidbrett verarbeiten:
- | Für die Zubereitung getrennte Küchenutensilien (z. B. Kochlöffel, Messer) verwenden.

| Nach dem Hantieren mit rohem Geflügelfleisch Hände mit Seife waschen und Messer und Schneidbretter mit heißem Wasser abwaschen und erst nach vollständigem Abtrocknen wiederverwenden.

| Aufbewahrungsbehältnisse heiß spülen, idealerweise im Geschirrspüler.

| Arbeitsflächen und -geräte, die mit rohem Geflügel oder rohen Eiern in Kontakt waren, mit Spülmittel und heißem Wasser reinigen.

| Putztücher und Handtücher häufig wechseln und im Kochwaschgang heiß waschen.

| Lebensmittel ausreichend erhitzen! Die meisten Erreger werden durch Erhitzen auf über 70 °C für mind. zwei Minuten im Kern des Lebensmittels abgetötet.

| Bereits zubereitete Speisen rasch abkühlen und nicht über mehrere Stunden bei Raumtemperatur aufbewahren. Am besten nach dem Abkühlen nicht unmittelbar neben rohen Speisen im Kühlschrank lagern.

| Will man erhitzte Speisen bis zum Essen warm halten, sollte man diese über 70°C heiß halten.

Auch der Kühlschrank selbst kann ein Hygieneproblem werden, wenn er nicht regelmäßig gereinigt wird.

| Verwenden Sie dazu einen haushaltsüblichen Reiniger mit ordentlicher Fettlösekraft.

| Schwitzwasser und Feuchtigkeit möglichst beseitigen, da Keime zum Wachstum Feuchtigkeit benötigen.

Auch beim Einkauf und der Lagerung gibt es einiges zu beachten:

| Bei leicht verderblichen Lebensmitteln Kühlkette nicht unterbrechen – beispielsweise Kühltasche verwenden.

| Auf die richtige Kühlschranktemperatur achten - ideal ist eine Temperatur zwischen 4 - 6 °C.

| Lagern Sie die empfindlichen Lebensmittel wie z. B. Fleisch, Fisch oder Geflügel in der kältesten Klimazone des Kühlschranks.

| Rohes Fleisch und Fisch immer in dicht schließenden Behältern abgedeckt aufbewahren.