

MERKBLATT

Hygiene bei Durchfallerkrankungen

Persönliche Hygiene

- | Gründliches Händewaschen mit Seife und warmem Wasser und Abtrocknen der Hände - nach jedem Toilettengang, nach dem Kontakt mit kontaminierten Gegenständen (z.B. Windeln) und vor dem Essen.
- | Anschließende Händedesinfektion mit einem alkoholischen Händedesinfektionsmittel.
- | 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.