

Hygienetipps für das persönliche Umfeld und den Alltag in dieser schwierigen Zeit

Mit Respekt und ohne Angst, aber konsequent mit Hausverstand vorbeugen

Werner Fitzthum: Meine ganz persönlichen Tipps

Kontakt mit anderen Personen

- Schränken Sie die persönlichen Kontakte zu anderen Menschen - als die im eigenen Haushalt lebenden Personen - auf das unbedingt notwendige Maß ein!
- Halten Sie - wenn möglich - einen Abstand von zwei Metern zu nicht im Haushalt lebenden Personen ein!
- Beachten und befolgen Sie die von der Behörde aktuell veröffentlichten Informationen und Vorschriften, im eigenen und in unser aller Interesse, ganz genau!
- Dieser Virus kann auf unbelebten Oberflächen nur wenige Stunden überleben, aber in dieser Zeit bleibt ein Übertragungsrisiko bestehen.
- Das größte Übertragungsrisiko besteht beim direkten Kontakt von Mensch zu Mensch.

Hygienetipps für das persönliche Umfeld und den Alltag in dieser schwierigen Zeit

Mit Respekt und ohne Angst, aber konsequent mit Hausverstand vorbeugen

Werner Fitzthum: Meine ganz persönlichen Tipps

Händewaschen

- Richtiges Händewaschen unbedingt mit Seife und mindestens eine 1/2 Minute (alle Finger, Zwischenräume, Fingerkuppen, Nägel und Handflächen innen und außen bis zum Handgelenk) durchführen. Danach gut spülen, damit keine Seifenreste auf der Haut bleiben.
- Wenn schon mehrmaliges Händewaschen erforderlich ist, weil eine entsprechende Verschmutzung vorliegt, dann bitte unbedingt darauf achten, dass Sie ihre Hände immer vollständig abtrocknen. Ist ganz wichtig für eine darauf folgenden Desinfektion!
- Nach dem oftmaligen Händewaschen, bitte Hautpflege nicht vergessen!

Hygienetipps für das persönliche Umfeld und den Alltag in dieser schwierigen Zeit

Mit Respekt und ohne Angst, aber konsequent mit Hausverstand vorbeugen

Werner Fitzthum: Meine ganz persönlichen Tipps

Händedesinfektion & Hygienetipps

- Nicht nach jedem Händewaschen sofort die Hände desinfizieren – Hautirritationen sind sonst vorbestimmt.
- Nach vermutlichen Kontakt mit anderen Menschen, die nicht im gleichen Haushalt leben und vor Kontakt mit Risikogruppen jedenfalls desinfizieren.
- Händedesinfektionsmittel immer gründlich einreiben - bis zum vollständigen Trockensein der Hände
 - A. Um die erforderliche Einwirkzeit zu gewährleisten
 - B. Hautrückfettung = Hautpflegestoffe im Desinfektionsmittel werden dadurch aktiviert
- Wenn die Hände mit Desinfektionsmittel nass sind, dann dieses Mittel auch auf die Innenseite der Nase bringen und gut aufsaugen (Dämpfe).
- Öfter einen hochprozentigen Schnaps für mind. 30 Sec. im Mund lassen und gut spülen (Mikroorganismen und Krankheitserreger werden durch die Mund- und Nasenschleimhaut aufgenommen)

Hygienetipps für das persönliche Umfeld und den Alltag in dieser schwierigen Zeit

Mit Respekt und ohne Angst, aber konsequent mit Hausverstand vorbeugen

Werner Fitzthum: Meine ganz persönlichen Tipps

Flächendesinfektion

- Wenn keine Flächendesinfektion (Schnelldesinfektion oder desinfizierende Reinigung) zur Hand ist, dann bitte mit „hochprozentiger“ Waschlauge arbeiten.
- Kontaktflächen, die häufig von vielen Personen berührt werden – speziell wenn diese nicht im selben Haushalt leben (Telefone, Tastaturen, Türgriffe,...) mehrmals am Tag feucht abwischen (Anwenderlösung regelmäßig wechseln und Reinigungstücher oft wechseln und desinfizierend waschen oder Einmaltücher verwenden).
- Für jeden Bereich (zB. pro Büro) eigene, frische Reinigungstücher und Anwenderlösung verwenden.
- Diese Anwenderlösung muss nicht immer eine Schnelldesinfektion sein. Auch ein Kombi Produkt aus Reinigung und Desinfektion (desinfizierende Reinigung) kann verwendet werden (auf die vom Hersteller angegebenen Dosierung und Einwirkzeiten achten).

Hygienetipps für das persönliche Umfeld und den Alltag in dieser schwierigen Zeit

Mit Respekt und ohne Angst, aber konsequent mit Hausverstand vorbeugen

Werner Fitzthum: Meine ganz persönlichen Tipps

Allgemein

Liebe Leser, das sind meine ganz persönlichen Hygienetipps, die ich auch selbst in der „ganz normalen Schnupfenzeit“ und auch jetzt in Zeiten des Corona-Virus anwende.

Bitte beachten Sie darüberhinaus:

- Diese Tipps sind für den praktischen Umgang von gesunden Personen im privaten Umfeld gedacht!
- Die jeweiligen Anforderungen in Ihrem Unternehmen sind speziell auf den Betrieb und die erzeugten Produkte abzustimmen. Wenden Sie sich bitte an den zuständigen Arbeitsmediziner.
- Im Gesundheitsbereich sind wesentlich strengere und ganz spezifische Maßnahmen erforderlich!

Hygientipps für das persönliche Umfeld und den Alltag in dieser schwierigen Zeit

Mit Respekt und ohne Angst, aber konsequent mit Hausverstand vorbeugen

Werner Fitzthum: Meine ganz persönlichen Tipps

Zusammenfassung

- Das Virus kommt über die Schleimhäute in unseren Körper. Die Hände sind sehr oft die Überträger!
- Achten Sie darauf, möglichst nicht mit den Händen ins Gesicht zu fassen!
- Das Verwenden von Handschuhen ist daher im normalen täglichen Umfeld keine sinnvolle Maßnahme, da auch mit Handschuhen eine oben beschriebene Übertragung erfolgen kann.

Bleiben Sie gesund und geduldig - Alle gemeinsam schaffen wir das!