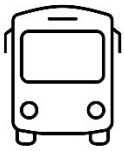
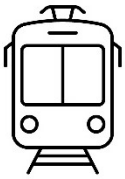
Hygiene im Alltag! Wo waren Deine Hände?

Versuche Dich zu erinnern, was Du heute alles mit Deinen Händen berührt hast! Mache Dir ein paar Stichworte.

Quelle: In Anlehnung an Kampagne „Wo waren deine Hände heute“ www.infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien [abgerufen am 23.06.2020];
Bildquellen: Mobilität: © iStock.com/Anton Porkin; Tanken: © iStock.com/vadish; Türklinke: © iStock.com/pambudi; Einkaufswagen: © iStock.com/Just Me. Creative; Sportarten: © iStock.com/stockbro; WC-Symbol: © iStock.com/vulkanismus

Hygiene: Was heißt das eigentlich?

Durch Hygiene-Maßnahmen will man Infektionen vermeiden.
Das ist zum Beispiel dann wichtig, wenn man sich an Orten aufhält, an denen viele Menschen sind.

Orte im öffentlichen Raum:

Öffentliche Verkehrsmittel
- Bus
- Bahn
- S-Bahn, U-Bahn

Sportstätten
- Squash-Center
- Schwimmbad
- Turnhalle
- Fitnessstudio

Restaurants, Cafés, Kneipen, Clubs

öffentliche Toiletten

Fallen Dir weitere Orte ein? Notiere Sie hier.

_____

_____

_____

_____

Es gibt besonders kritische Punkte wie zum Beispiel Türklinken.
Was denkst Du sind weitere kritische Stellen, wenn es um die Anzahl von Keimen geht?

_____

_____

Was verstehst Du unter Hygiene in Deinem Alltag/Haushalt?

Schreibe eine Checkliste.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Was setzt Du davon wie gut um? Schätze ein und kennzeichne die Zeilen mit dem jeweiligen Smiley im Kästchen.

mache ich, gelingt mir gut

vergesse ich manchmal,
gelingt mir mal mehr, mal weniger gut

vergesse ich häufig,
gelingt mir nicht so gut

Worauf könntest Du noch mehr achten bei Deiner persönlichen Hygiene?

1

2

3

Informationen und Tipps zur Hygiene

Welche Stellen oder Gegenstände sind besonders von Keimen belastet?

- Das Handtuch fürs Abtrocknen der Hände im Badezimmer kann eine kleine Keim-Schleuder sein. Wir sollten es regelmäßig wechseln.
- Auch den Schwamm in der Küche sollten wir häufiger wechseln. Gleiches gilt für das Abtrockentuch in der Küche.
- Das Gemüsefach im Kühlschrank ist häufig mit Keimen belastet.
- Der Sitz im Bus oder in der Straßenbahn ist ein Ort, an dem Keime nachgewiesen werden können. Halteknopf und Stange hingegen sind aus Metall, was für die Vermehrung von Keimen ungünstiger ist.
  Hier sind deutlich weniger Keime zu finden.
- Der Griff des Einkaufswagens; dieser wird meist selten gereinigt.
- Die Computertastatur, die Maus sowie das Handy. Der Reinigung dieser Gegenstände sollten wir mehr Aufmerksamkeit schenken!

Am 15. Oktober ist „Welthändewaschtag“!

- Eine Studie von 2018 hat herausgefunden, dass nur etwa die Hälfte aller Befragten sich die Hände wäscht, wenn man von draußen nach Hause kommt oder ein (Haus-) Trier angefasst hat.
  Seit der Corona-Pandemie hat sich das sicherlich deutlich verändert.
- Hände waschen ist eine sichere Maßnahme im Alltag, um sich und andere vor Krankheitserregern zu schützen. Dafür sollte man sich die Hände gründlich mit Seife waschen und das etwa 20 Sekunden lang.
- Es gibt eine Empfehlung, die folgende 7 Situationen benennt, in denen man sich die Hände waschen sollte:
  1. Nach dem Nachhausekommen,
  2. vor und während der Zubereitung von Speisen,
  3. bevor wir etwas essen,
  4. nach dem Gang zur Toilette, (bei Frauen während der Regelblutung auch vor dem Gang zur Toilette),
  5. nach dem Naseputzen und Husten oder Niesen in die Hand,
  6. vor und nach dem Besuch von Erkrankten,
  7. nach dem Kontakt mit Tieren.

Quellen: www.swr.de/odysso/bakterien-sind-ueberall-wo-lauern-die-meisten-keime/-/id=1046894/did=19401978/nid=1046894/wit150/index.html, Autorin Sabine Guth; www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2018-10-05-am-15-oktober-ist-welthaendewaschtagneue-bzga-studie-zeigt-defizite-bei-der-handhygie/ [abgerufen am 23.06.2020]

In der Küche tummeln sich tatsächlich mehr Bakterien als auf der Toilette!

- Am besten lassen sich Keime in der Spülmaschine abtöten. Wenn man von Hand spült, sollte man dies möglichst rasch nach dem Essen machen; so können sich Bakterien nicht so rasant vermehren. Einweichen sollte man das Geschirr nicht sehr lange, da sich Bakterien gerade in feucht-nasser Umgebung besonders gut vermehren können.
- Für die Arbeitsflächen und das Geschirr sollte man immer zwei Schwämme verwenden. Gleiches gilt für die Trockentücher:
  Ein Trockentuch für das Geschirr und eines zum Abtrocknen der Hände. Trockentücher sollten so aufgehängt werden, dass sie rasch abtrocknen können.
- Die Mikrowelle (800 Watt für zwei Minuten) ist ein Ort, an dem Keime abgetötet werden. Hier kann man beispielsweise beim Küchenschwamm die Keimzahl reduzieren. Oder man legt den Küchenschwamm mit in die Spülmaschine. Gleiches gilt auch für Spülbürsten. Spüllappen sollte man bei 90-95 Grad in der Waschmaschine reinigen.

Umgang mit Lebensmitteln

- Wenn wir Produkte aus dem Gefrierfach auftauen - gerade bei tierischen Produkten - gießen wir das Auftauwasser und den Fleischsaft direkt in den Abfluss und spülen sehr heiß nach. Für alle rohen, tierischen Produkte gilt: Messer, Schneidebretter, Küchenmaschinen nach der Benutzung heiß und mit Spülmittel gut reinigen und Hände waschen.
- Alle Lebensmittel sollten vor dem Verzehr gut abgewaschen werden, auch Obst und Gemüse.
- Fleisch und insbesondere Hackfleisch und Geflügel sollte immer gut durchgegart werden. Steht auf der Verpackung von Hackfleisch zum Beispiel *„nur durchgegart verzehren“* sollten wir uns auf jeden Fall daranhalten und das Fleisch nicht für ein rohes Mett-Brötchen verwenden.
- Papiertücher sind gute Helfer in der Küche: Gerade, wenn man Fleisch-gerichte, Geflügel oder Eierspeisen zubereitet und mit rohen Produkten arbeitet. Nach der Benutzung wirft man die Papiertücher weg.

Quelle: www.br.de/wissen/hygiene-beim-kochen-der-umgang-mit-rohen-lebensmitteln-100.html
www.welt.de/wirtschaft/article136911947/Jede-zweite-Hackfleisch-Probe-mit-Keimen-belastet.html
[abgerufen am 23.06.2020]

Informationen und Tipps zur Hygiene in der Küche

Aufbewahren von Lebensmitteln

- Rohe, tierische Lebensmittel und Eier sollten immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das gilt auch für Lebensmittel, die viel Wasser und Eiweiß enthalten zum Beispiel Joghurt, Remouladensoße, Mayonnaise.
- Speisen, in denen rohe Eier verarbeitet sind zum Beispiel Tiramisu, sollten nicht länger als 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Hackfleisch sollte an dem Tag verarbeitet werden, an dem man es gekauft hat. Wenn es nicht verarbeitet wird, sollte man es einfrieren. Hackfleisch hat eine sehr große Oberfläche und ist damit eine ideale Brutstätte für Keime.
- Brot sollte man vor dem Verzehr stets genau kontrollieren, ob es schimmelfrei ist. Unverpacktes Brot, das nicht sofort gegessen wird, hält sich in sauberen, trockenen und belüfteten Behältnissen bei 12 bis 18 °C am besten: Dazu gehören Brottöpfe aus Keramik, Brotkästen aus Holz oder Plastik sowie Brotsäcke aus Stoff oder Plastik.

Die Mikrowelle

Mikrowellen erwärmen Speisen nur ungleichmäßig. Deshalb sollten wir das Gerät besser länger laufen lassen und die Speisen zwischendurch umrühren.

Hände waschen ist stets wichtig!

- Bevor wir uns ans Kochen begeben, sollten wir uns die Hände waschen.
- Auch zwischen einzelnen Arbeitsschritten, zum Beispiel, wenn wir ein Hähnchen zubereiten und dann das Gemüse schneiden wollen, sollten wir uns die Hände waschen. Das Schneidebrettchen sowie das Messer sollten wir ebenfalls gut reinigen bzw. verwendet man für das Gemüse ein anderes Schneidebrett und Messer).
- Bevor wir essen, ist erneutes Händewaschen sinnvoll.

Quellen:
www.br.de/wissen/kochen-ohne-keime-100.html;
www.lecker.de/brot-aufbewahren-so-bleibt-brot-laenger-frisch-50380.html
www.welt.de/wirtschaft/article136911947/Jede-zweite-Hackfleisch-Probe-mit-Keimen-belastet.html
[abgerufen am 23.06.2020]