



Merkblatt Hygienemaßnahmen bei Durchfallerkrankungen

Wie kann man Durchfallerkrankungen verhindern?

Ob Sommerzeit mit Grillvergnügen, Eis und Baden oder Urlaubszeit mit Reisen, Strand und exotischen Essgenüssen; die schönsten Zeiten sind auch immer Zeiten mit erhöhter **Durchfallgefahr**:

Das Vergnügen endet schnell mit Übelkeit, Bauchkrämpfen, Durchfall und mitunter Fieber und Kreislaufproblemen. Bei schwerem Krankheitsverlauf kann der infektiöse Magen- Darminfekt auch zum Tode führen.

Hauptsächlich Viren und Bakterien, selten Parasiten sind für die meist recht plötzlich auftretenden infektiösen Magen- Darmbeschwerden verantwortlich.

Es sind immer wieder dieselben Situationen und Hygienefehler, die zu Durchfallerkrankungen führen.

Die regelmäßige Anwendung einfacher **Hygieneregeln/Verhaltensregeln** kann deutlich das Risiko einer Durchfallerkrankung senken, egal ob Sommerzeit, Reisezeit, am Arbeitsplatz, in der Familie oder in der Freizeit.

Händehygiene:

Auch ohne sichtbare Verschmutzung an den Händen können diese mit krankmachenden Bakterien und Viren behaftet sein!

Häufiges Waschen der Hände unter fließendem Wasser und mit Seife verhindert die Aufnahme von Durchfallerregern über Hand – Mundkontakt: Immer die Hände waschen nach WC-Benutzung und vor jeder Mahlzeit sowie vor der Zubereitung von Mahlzeiten.

Während einer Durchfallerkrankung ist eine zusätzliche Desinfektion der Hände mit einem flüssigen Händedesinfektionsmittel nach Toilettenbenutzung sinnvoll.

Bad/WC-Hygiene:

Man kann immer wieder beobachten, dass jemand das WC verlässt **ohne** sich die Hände gewaschen zu haben! „Man hat ja nichts angefasst“ – wirklich?

Zumindest hat man die Türklinke, evtl. den Spülknopf in den Händen gehabt und diese sind ohne regelmäßige Reinigung oft stark mit Bakterien und Viren behaftet. Jedes Mal vor dem Verlassen des WC's sind die Hände gut zu waschen und bei „unsauberen“ Toiletten möglichst danach die Türklinke nicht mehr ungeschützt mit den Händen anzufassen (Einmalpapierhandtuch oder Papiertaschentuch benutzen).

Stückseife und Stoffhandtücher am Waschbecken von Öffentlichen - oder Kundentoiletten können stark mit Krankheitserregern verschmutzt sein: Flüssigseife und Einmalpapierhandtücher oder Umlaufstoffhandtücher sind besser!

WC-Türklinken, Waschbeckenarmaturen, Spülknopf und WC-Brille sollten in regelmäßigen Abständen mit handelsüblichen Reinigungsmitteln gesäubert werden (auch zu Hause).

Jede Person sollte sein eigenes Körperhandtuch sowie Waschlappen haben. Diese sind mindestens einmal pro Woche zu wechseln. Stoffhandtücher zum Abtrocknen der Hände sollten bei jeder Verschmutzung und mindestens 2- bis 3-mal pro Woche durch ein frisch gewaschenes ausgetauscht werden. Während einer Durchfallerkrankung sollten am Waschbecken Einmalpapierhandtücher benutzt werden.

Nach längerer Zeit der Nichtnutzung der Kalt- oder Warmwasserleitung sollte man vor Nutzung des Wassers zunächst das Stagnationswasser der Kalt- und Warmwasserleitung einige Minuten ablaufen lassen (Warmwasser möglichst heiß zur Verhinderung von Legionellen-Infektionen). Das sollte man auch in seinem neu bezogenen Hotelzimmer im Urlaub so machen.

Küchenhygiene:

Auch bei Küchenbenutzung und Essenzubereitung sollten vorher die Hände mit Wasser und Seife gereinigt werden.

Personen, die Anzeichen eines Magen- Darminfektes (Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen oder Durchfall) zeigen oder die eine infizierte oder offene Wunde an den Händen haben, sollten kein Essen für andere Personen zubereiten.

In der Küche benutzte Spülschwämme können sehr schnell verkeimen und pro cm² mit mehr als 100 Millionen Keimen behaftet sein: Sie sollten deswegen in regelmäßigen Abständen (mindestens 2- bis 3-mal pro Woche) z.B. im Waschmaschinenwaschgang bei mind. 70° ausgewaschen werden.

Manche Lebensmittel können im rohen Zustand mit krankmachenden Bakterien behaftet sein. Wenn mit rohen Eiern, Geflügelfleisch, Fleisch oder Fisch im rohen Zustand gearbeitet wird, muss peinlichst auf die Hygiene geachtet werden: Auftauwasser oder Fleischsaft so entsorgen, dass keine anderen Flächen oder Gegenstände benetzt werden. Bevor anschließend mit anderen Lebensmitteln gearbeitet wird, müssen die Arbeitsflächen und die benutzten Küchengeräte wie Messer oder Schneidebrett mit Reinigungsmittel heiß abgewaschen und anschließend mit heißem Wasser abgespült sowie die Hände mit Wasser und Seife gereinigt werden.

Lebensmittel sachgerecht lagern oder kühlen. Kühlschränke sind mindestens 1-mal in zwei Wochen zu reinigen (insbesondere das Gemüsefach und die Fächer für die Ablagerung von Rohprodukten sowie der Türgriff).

Haustiere haben auf Küchentischen und Arbeitsflächen nichts zu suchen. Fliegen sollten im Küchenbereich bekämpft werden, da sie sich gern auf „jeden Dreck“ hinsetzen und deswegen über ihren Körper Schmutz und Bakterien eintragen können.

Essen und Trinken:

Möglichst nur gut durchgegartes Fleisch und nur gut durchgekochte/gebratene Eier essen. Es darf kein Fleischsaft mehr austreten und Geflügelfleisch sollte auch knochennah nicht mehr rot sein, Spiegeleier sollten beidseitig angebraten und Frühstückseier nicht mehr flüssig sein. Keine Rohmilch im ungekochten Zustand trinken.

„Schäl es, brat es, koch es oder vergiss es“

In fremden Urlaubsländern sollte man auf den Verzehr von Rohgemüse, Salaten, Cremes, Mayonnaisen, offenem Speiseeis, kalten nicht abpackten Getränken und Eiswürfel in den Getränken verzichten, um das Risiko einer Magen- Darminfektion weiter zu senken.

Auch sollte man in solchen Ländern zum Zähneputzen nur abgepacktes Wasser (Sprudel) oder abgekochtes Wasser benutzen.

Schwimmen und Baden:

Praktisch alle Flüsse sind über Klärwerkseinleitungen und landwirtschaftliche Abschwemmungen mit Bakterien, Viren, Wurmeiern und anderen Krankheitserregern belastet. Man sollte deswegen nur an ausgewiesenen Badestellen von Seen und Meeren oder aber in den Schwimm- und Badebecken der Hallen- und Freibäder schwimmen und baden.

Alle zugelassenen europäischen Badegewässer werden in regelmäßigen Abständen auf Keimbelastung überwacht und die Ergebnisse können über Internet, beim zuständigen Träger des Gewässers oder beim Gesundheitsamt abgefragt werden.

Während und bis zu einer Woche nach einer Durchfallerkrankung sollte nicht in öffentlichen Bädern gebadet werden (Keimausscheidung). Auch mit infizierten oder offenen Wunden am Körper sollte man nicht baden.

Gesetzliche Bestimmung:

Wer an einer infektiösen Durchfallerkrankung erkrankt ist, darf nicht in der Lebensmittelproduktion bzw. in Küchen von Gaststätten oder sonstigen Gemeinschaftsverpflegungen arbeiten (§ 42 Infektionsschutzgesetz).

Kinder unter 6 Jahren mit infektiöser Durchfallerkrankung oder Verdacht darauf dürfen Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten nicht besuchen (§ 34 Infektionsschutzgesetz); dieses gilt auch für Erwachsene, allerdings nur bei ganz bestimmten Erregern.