

# Weil Hygiene so wichtig ist!

**Der Schutz vor Bakterien und Viren bestimmt gegenwärtig besonders unser Leben. Monika Möller, Hygienefachkraft im Krankenhaus Grevesmühlen erklärt, was wichtig ist:**

## *Was unterscheidet Viren von Bakterien?*

Viren sind wesentlich kleiner als Bakterien. Sie unterscheiden sich grundlegend in ihrer Anatomie. Bakterien haben einen eigenen Stoffwechsel, Viren hingegen bestehen nur aus ihrem Erbgut, das sich jedoch durch Mutation weiter verwandeln kann. Viren sind sehr anpassungsfähig. Antibiotika können Bakterien abtöten oder verhindern, dass sie sich vermehren, gegen Viren sind Antibiotika machtlos. Um Viren zu bekämpfen, werden sogenannte Virostatika benötigt.

## *Wie lange überleben Keime auf der Hand?*

Bakterien und Viren überleben unterschiedlich lange auf Flächen bzw. Händen. Kühle Temperaturen sowie hohe Luftfeuchtigkeit sind für viele Erreger gute Bedingungen. Wie lange genau die Keime überleben, hängt von vielen weiteren Faktoren ab (Nährmedium, Oberflächenstruktur u. ä.). Auf unseren Händen können Keime natürlich haften und dann von Hand zu Hand übertragen werden. Wir stecken uns aber nicht automatisch an, nur, weil wir eine Oberfläche berühren, auf der Krankheitserreger haften. Ob wir tatsächlich krank werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab: zum Beispiel von der Menge der Krankheitserreger und vom aktuellen Zustand unseres Immunsystems. Aber nicht alle Keime, die an Oberflächen haften, sind Krankheitserreger.

## *Welchen Stellenwert hat die Händehygiene?*

Die Händehygiene gehört zu den wichtigsten Maßnahmen, um eine Weiterverbreitung von Erregern zu verhindern. Sie dient uns allen als Eigenschutz. Die hygienische Händedesinfektion reduziert die Erreger auf den Händen so stark, dass eine Verbreitung bzw. Übertragung von Krankheitserregern unterbunden wird. Die Reduktion ist somit stärker und bietet eine bedeutend höhere Sicherheit als eine soziale Händewaschung.

## *Welche Schritte gehören zur richtigen Händedesinfektion?*

Die Händedesinfektion dauert 30 Sekunden. In dieser Zeit müssen die Hände benetzt sein und es sollte auf Benetzungslücken geachtet werden – dies sind die Daumenpartien, Fingerrückenräume, Nagelfalze und Fingerkuppen.

## *Was halten Sie vom Händeschütteln?*

Man sollte neue Begrüßungsformen etablieren und auf das Händeschütteln ganz verzichten. Denn wie sich gezeigt hat, sind Abstand und die richtigen hygienischen Maßnahmen der beste Schutz vor Viren.

## *Muss man im Krankenhaus mehr Angst vor einer Ansteckung haben?*

Das DRK-Krankenhaus in Grevesmühlen sowie die weiteren DRK-Verbundkrankenhäuser in Grimmen, Neustrelitz und Teterow haben besondere Maßnahmenpläne und Kapazitäten für Patienten mit Verdacht auf eine SARS-CoV-19 Infektion bzw. mit einer COVID-19 Erkrankung für die Notfallsituation erarbeitet. Alle Mitarbeiter werden zu den Maßnahmen und zum Umgang mit persönlicher Schutzausrüstung geschult.

Die Infektionsschutzmaßnahmen waren auch vor der Pandemie bereits fest in die täglichen Abläufe etabliert. Deshalb ist eine übermäßige Angst vor einer Ansteckung im Krankenhaus nicht gegeben. Am 5. Mai war der internationale Tag der Händehygiene. Nehmen Sie diesen Tag, der durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen wurde, gern zum Anlass, um das eigene Bewusstsein für die Bedeutung der Händehygiene zu schärfen.

