

Die richtige Händedesinfektion in 30 Sekunden



Besonders wichtig:

Eine hohle Hand voll Händedesinfektionsmittel (ca. 3–5 ml = 2–3 Spenderhübe) bis zur Trocknung einreiben.

Finger- und Daumen-Kuppen, Handinnenflächen und Fingerzwischenräume.

INFORMATION
FÜR PATIENT/INNEN
UND ANGEHÖRIGE

Überreicht durch:

INFORMATION
FÜR PATIENT/INNEN
UND ANGEHÖRIGE

Influenza



Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Folder wollen wir Ihnen den Umgang mit einer Influenza (Grippe) zu Hause und auch im Klinikum erleichtern. Sowohl während des Klinikaufenthaltes als auch danach stellen sich oft viele Fragen. Die wichtigsten versuchen wir auf den nächsten Seiten zu beantworten. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Pflegekräfte oder an die behandelnde Ärztin/den behandelnden Arzt.

Mit freundlichen Grüßen

**Die Hygieneteams
der OÖ Gesundheitsholding GmbH**

Was bedeutet Influenza?

- » Im Gegensatz zur Erkältung beginnt die echte Grippe (Influenza) schlagartig und ist zumeist begleitet von hohem Fieber sowie heftigen Kopf-, Muskel-, und Gliederschmerzen.
- » Influenzaviren treten hierbei in verschiedenen Variationen – sogenannten Serotypen – auf, wobei v.a. die Serotypen A und B humanmedizinisch relevant sind. Die Übertragung der Influenza-Viren erfolgt meist durch Tröpfchen-Infektion, z. B. beim Sprechen oder Niesen bzw. durch Hände.
- » Leider kommt es bei Influenza immer wieder zu Komplikationen, die eine stationäre Aufnahme im Krankenhaus notwendig machen.

Gefahr für die Gesundheit?

Für den Organismus eines gesunden Menschen mit einem intakten Immunsystem ist die Influenza zwar sehr unangenehm, stellt aber in der Regel kein lebensbedrohendes Problem dar. Die Mehrzahl der Infektionen verläuft mit der völligen Genesung der Erkrankten. Besonders bei Kindern, alten Menschen und Patienten mit einem geschwächten Immunsystem können lebensgefährliche Komplikationen auftreten.

Maßnahmen und Behandlung

- » Bei Grippe-Erkrankten ohne Vorerkrankungen und ohne Hinweise auf einen komplizierten Verlauf ist eine symptomatische Therapie ausreichend. Das wären beispielsweise die Behandlung mit fiebersenkenden und schmerzstillenden Mitteln, Bettruhe halten und genug Flüssigkeit zuführen.
- » Die Händehygiene ist der wichtigste Schritt und ein ebenso simpler wie wirksamer Weg, um sich vor den meisten Infektionen wie z. B. der Grippe zu schützen.
- » Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind, sondern regelmäßig, vor allem in Erkältungszeiten: Zum Beispiel beim nach Hause kommen, vor den Mahlzeiten, nach Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, vor und nach der Behandlung von Wunden, vor und nach Zubereitung von Speisen, nach Kontakt mit Tieren, nach dem Toilettengang etc..
- » Bereits erkältete Personen sollten sich beim Husten oder Niesen keinesfalls die Hand vor den Mund halten, sondern in die Armbeuge husten – und zusätzlich besonders auf die eigene Händehygiene achten. Benutzte Taschentücher sind sofort zu verwerfen.

Impfung

Der beste Schutz gegen Grippe ist eine Impfung. Sie sollte jährlich verabreicht werden, am besten in den Monaten Oktober und November.

Was passiert im Krankenhaus?

- » Zum Schutz der anderen PatientInnen sind im Krankenhaus bei Influenza-Erkrankten besondere Maßnahmen notwendig.
- » Infektanfällige Personen wie Schwangere oder Immungeschwächte sowie Kinder sollten von einem Besuch bei an Influenza erkrankten PatientInnen Abstand nehmen.
- » BesucherInnen mit Symptomen eines grippalen Infekts sollten aus Eigeninteresse ebenfalls von einem Besuch im Klinikum Abstand nehmen.
- » Ruhe ist die beste Möglichkeit zur Erholung, deshalb ist die Besucheranzahl gering zu halten.

- » Wenn Sie zum ersten Mal zu Besuch kommen, melden Sie sich bitte am Stützpunkt. Hier werden Ihnen die Schutzmaßnahmen erläutert.
- » Vor Betreten des Isolierzimmers ist die persönliche Schutzausrüstung anzuziehen.
- » Bitte nicht auf das Krankenbett setzen und aus Gründen des Eigenschutzes auf engen Körperkontakt verzichten.
- » Der Aufenthalt in Gemeinschaftsräumen/Aufenthaltsräumen oder Cafeteria ist nicht gestattet.
- » Vor Verlassen des Isolierzimmers ist die Schutzausrüstung abzulegen. Diese in die dafür vorgesehenen Behälter werfen und die Hände erneut desinfizieren.
- » Im Anschluss an den Besuch sollten keine anderen Krankenhausbereiche besucht werden.
- » Wichtig ist die Berücksichtigung der Hinweise des Personals.

Was passiert zu Hause?

Um sich und andere vor Infektionen zu schützen, sollten bestimmte Hygieneregeln eingehalten werden.

- » Bitte in der akuten Krankheitsphase zu Hause bleiben und Bettruhe einhalten.
- » Regelmäßiges Durchlüften der Wohnung oder des Aufenthaltsortes.
- » Kontakt zu anderen Menschen möglichst einschränken, besonders zu Säuglingen, Kleinkindern und Schwangeren sowie Senioren und Menschen mit geschwächter Immunabwehr oder mit Grunderkrankungen.
- » Nach Kontakt mit Erkrankten wird gründliches Händewaschen empfohlen.
- » Immer nur das persönliche Handtuch benutzen, regelmäßigen Tausch nicht vergessen.
- » Beim Husten oder Niesen ein Einmaltaschentuch benutzen oder in die Ellenbeuge husten. Befand sich die Hand beim Niesen oder Husten vor dem Gesicht, dann danach gründlich mit Flüssigseife für die Dauer von 20 Sek. die Hände waschen. Gleiches gilt auch nach der Benutzung von Einmaltaschentüchern.
- » So wenig wie möglich mit den Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase berühren.