

## Mütter- und Väterberatung

*Die ersten Lebensjahre  
umfassend begleitet*

## Gesund bleiben – unterstützende Massnahmen im Alltag



# Hygiene-Grundregeln im Haushalt

„Mikroorganismen, egal ob ungefährlich oder krankheitserregend, begleiten uns durchs ganze Leben. Sie machen auch nicht vor der eigenen Wohnungstüre Halt. Ein paar einfache Hygiene-Grundregeln helfen, ein ungesundes Wachstum von Keimen und Bakterien zu verhindern.“ (Zitat: siehe Quelle)  
Davon profitieren vor allem Kinder, deren schwache Abwehrkräfte (noch) nicht ausreichen, um sich dagegen zu schützen. Bei der Hygiene geht es um gezielte Sauberkeit und nicht darum, alles absolut steril zu halten!

Quelle: Zeitschrift Kidy swissfamily, Februar 2012

## Empfehlungen

- Täglich: Aufenthalt im Freien mit Bewegung. Motto: es gibt kein schlechtes Wetter nur schlecht gewählte Kleidung
- Stärken der körperlichen und seelischen Widerstandskraft
- Häufig die Hände gründlich mit Seife waschen, 5-10 Sekunden lang rundherum einschäumen, gut abspülen, zum Abtrocknen saubere Handtücher verwenden (Beachten Sie auch die Informationen ab Seite 3)
- Nicht ins Gesicht fassen, vor allem während Küchenarbeit (an Nase und Mund sind viele Keime)
- Verletzungen an den Händen behandeln, allenfalls Handschuhe tragen bei kritischen Arbeiten
- In Ellenbeuge hinein husten oder niesen und nicht in die Hand
- Rohes Fleisch, Geflügel und Eier nach dem Kauf sofort kühlen
- Gekochte Lebensmittel rasch kühlen
- Schneidebretter gründlich reinigen
- Der Abwaschlappen ist der grösste Keimträger, deshalb täglich wechseln, bei 60 Grad waschen. Auch Küchentücher und – Schwämme regelmässig auswechseln
- Küchen-Wasserhahn: Handgriff bei jedem Abwasch mit Seife gründlich reinigen
- Kühlschrank innen sauber halten, Temperatur max. 5 Grad, Kühlschrankgriff 1x täglich gründlich mit Seife reinigen
- Im Bad / WC Toilettensitz, WC-Spülknopf und Türgriff sauber halten
- Lichtschalter in Küche und Toilette regelmässig reinigen
- Vermeiden Sie, dass Kinder die Griffstangen, zum Beispiel von Einkaufswagen oder im Bus belutschen.



# Wie wasche ich die Hände?



Quelle: [www.betzold.ch](http://www.betzold.ch)

**Achtung:** bei angegriffenen, lädierten Händen oder Haut können sich Bakterien ansammeln und vermehren. Hier hilft eine gute Pflege der Haut mit einer Feuchtigkeitscreme. Zudem empfiehlt es sich die Fingernägel kurz zu schneiden und regelmässig zu bürsten, damit sich darunter kein Schmutz ansammelt.

## Wie sollen Eltern ihrem Baby die Hände waschen?

- Ein sauberes Handtuch aus Stoff oder Papier mit lauwarmem Wasser und Seife anfeuchten
- Die Hände rundum, wie auch zwischen den Fingern ausgiebig reiben
- Mit einem weiteren lauwarm angefeuchteten Handtuch die Hände spülen
- Gut trocknen

### Film-Link Händehygiene:



<https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/gruendlich-haende-waschen.mp4.download.mp4/gruendlich-haende-waschen.mp4>

