



## Weil Hygiene so wichtig ist!

Der Schutz vor Bakterien und Viren bestimmt gegenwärtig besonders unser Leben. Christiane Pöpke, Hygienefachkraft im Krankenhaus Teterow und Juliane Schramm, Krankenhaushygienikerin in Weiterbildung, der DRK-Krankenhäuser M-V erklären, was jeder darüber wissen sollte:

### 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.

### 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, Fingerzwischenräume, Nagelpfalze und Fingerkuppen.

### Was halten Sie vom Händeschütteln?

Man sollte neue Begrüßungsformen etablieren und auf das Händeschütteln ganz verzichten. Denn wie sich gezeigt hat, bieten eingehaltene Abstandsregelungen und die richtigen hygienischen Maßnahmen den besten

Schutz vor Infektionskrankheiten. Seit 2014 wird in unserem Krankenhaus bereits komplett auf das Händeschütteln verzichtet. Dafür schenken wir unseren Patienten lieber ein Lächeln.

### Wie wird die Mund-Nasen-Schutzpflicht im Teterower Krankenhaus umgesetzt?

Die Maskenpflicht dient primär dem Schutz des Gegenübers, um die Freisetzung erregerhaltiger Tröpfchen aus dem Nasen-Rachen-Raum des Trägers zu behindern (Fremdschutz). Gleichzeitig kann er den Träger vor der Aufnahme von Tröpfchen oder Spritzern über Mund oder Nase schützen (Eigenschutz).

In unserem Krankenhaus herrscht derzeit eine generelle Maskenpflicht für alle Mitarbeiter und auch Patienten, soweit diese es tolerieren und es medizinisch vertretbar ist.

*Das Interview führte Alexandra Weyer*



Hygienefachkraft Christiane Pöpke am Hygiene-center im Krankenhausfoyer.

