

Keine Chance für Grippeviren

Was kann ich tun, um mich vor der Influenza zu schützen? Diese Frage beschäftigt in diesen Tagen viele Menschen. Leisten Sie Aufklärungsarbeit und erläutern Sie Ihren Kunden, wie wichtig eine **systematische** Händehygiene ist.

Sie sind tückisch, für das bloße Auge unsichtbar, aber dennoch allgegenwärtig: Sie kleben an den Händen und gelangen von dort aus überall in unsere Umgebung – beispielsweise auf Türklinken, Telefonhörer, Computertastaturen und Haltegriffe im Bus. Als PTA wissen Sie natürlich, dass Hände die wichtigsten Überträger von Infektionserregern sind. Doch viele Ihrer Kunden kennen diesen Zusammenhang nicht. Sicherlich jetzt ein Grund in der Grippezeit, über die Bedeutung einer konsequenten und richtigen Händehygiene zur Verringerung des Ansteckungsrisikos aufzuklären.

Katzenwäsche reicht nicht Außerhalb medizinischer und pflegerischer Bereiche ist das Händewaschen die empfohlene und hier in der Regel auch ausreichend wirksame Maßnahme der Händehygiene. Doch selbst bei dieser so banal erscheinenden Prozedur werden oft Fehler gemacht. So halten viele Menschen die Finger deutlich zu kurz unter den Wasserhahn. Andere schrubben die Hände zwar lange genug, aber ohne

Seife. Doch nur durch richtiges Waschen gelingt es, Viren wirklich loszuwerden. Die Aktion „Wir gegen Viren“ (www.wir-gegen-viren.de), eine Initiative des Robert Koch-Instituts (RKI) in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), empfiehlt folgendes „Reinigungsritual“, das Sie auch Ihren Kunden ans Herz legen sollten:

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten;
- ▶ Seife (oder ein vergleichbares Handreinigungsmittel) 20 bis 30 Sekunden verreiben – auch zwischen den Fingern;
- ▶ Hände sorgfältig abspülen und dann abtrocknen.

Diese systematische Waschaktion sollte regelmäßig durchgeführt werden, besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und wenn man nach Hause kommt. Gut zu wissen: Behüllte Viren, zu denen auch die Influenzaviren gehören, werden durch Seifen teilweise inaktiviert, während unbehüllte Viren, wie das Norovirus, nur mechanisch entfernt werden.

Richtig husten und Nase putzen Um sich – und natürlich auch seine Mitmenschen – vor viralen Infektionen zu schützen, rät die Aktion „Wir gegen Viren“ zu weiteren Präventionsmaßnahmen, beispielsweise dazu, die Hände möglichst vom Gesicht fernzuhalten.

SICHER IST SICHER

Was Ihre Kunden – abgesehen von einer systematischen Händehygiene – sonst noch tun können, um Grippeviren auf Distanz zu halten? Ganz klar: Sich gegen Influenza impfen lassen. Das ist vor allem sinnvoll, wenn sie zu einer der Risikogruppen gehören. Im Falle einer Grippepandemie empfiehlt die Aktion „Wir gegen Viren“ darüber hinaus vor allem, zu anderen Menschen einen „Sicherheitsabstand“ von zwei Metern einzuhalten, aufs Händeschütteln zu verzichten und um große Menschenmengen einen Bogen zu machen.

Dadurch wird verhindert, dass an den Händen haftende Erreger von dort auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund übergehen können. Ebenfalls wichtig: Nicht in die Hand, sondern lieber in den Ärmel husten. Denn beim Husten in die Handflächen bleiben dort unweigerlich große Virenmengen kleben, was die Ausbreitung der Erreger begünstigt. Auch fürs hygienische Naseputzen gibt es eine klare Empfehlung: Einmalstaschentücher verwenden und diese – nach einmaligem(!) Gebrauch – in einem verschließbaren Behälter entsorgen. Und nach dem Schnäuzen heißt es dann wieder: Möglichst gleich die Hände waschen, um eine Virusübertragung zu vermeiden.

Gut desinfiziert Während es im privaten Bereich durch regelmäßiges und richtiges Händewaschen meist gut gelingt, Erreger in Schach zu halten, ist die hygienische Händedesinfektion in allen medizinischen und pflegerischen Bereichen unverzichtbar. Schon Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte der Arzt Ignaz Semmelweis, dass in Krankenhäusern Händewaschen al-



lein nicht ausreichte, um Infektionen zu verhindern. Massiven Protesten zum Trotz setzte Semmelweis eine Händedesinfektion durch, damals noch als Tauchdesinfektion in einer Chlorkalklösung.

Unumstritten ist heute, dass die hygienische Händedesinfektion die wichtigste Einzelmaßnahme zur Vorbeugung von Krankenhausinfektionen ist. Und nicht nur das: Auch außerhalb medizinischer und pflegerischer Bereiche könne eine Händedesinfektion in bestimmten Situationen eine sinnvolle Ergänzung zur Händehygiene sein, heißt es im Epidemiologischen Bulletin (Nr. 17/2012) des Robert Koch-Instituts. Beispielsweise in Massenunterkünften, in Bereichen mit häufigem Kundenkontakt und fehlenden Waschmöglichkeiten oder in der Nahrungsmittelherstellung.

Auch im Apothekenalltag spielt die Händedesinfektion eine wichtige Rolle. Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege erläutert Apothekenmitarbeitern im „Hautschutz- und Händehygieneplan“, dass die Hände zu desinfizieren sind ...

- vor der Zubereitung von Arzneimitteln,
- nach dem Kontakt mit Blut, Sekreten oder Ausscheidungen (auch, wenn bei der Tätigkeit Handschuhe getragen wurden),
- nach dem Toilettenbesuch.

Hochprozentig und effektiv

In Deutschland enthalten handelsübliche Händedesinfektionsmittel vor allem Alkohole wie n-Propanol, Iso-Propanol und Ethanol in Konzentrationen von etwa 70 bis 95 Prozent als

alleinige alkoholische Basis oder in unterschiedlichen Kombinationen. Alkoholische Präparate werden zur Händedesinfektion auch von der WHO empfohlen, da sie eine Vielzahl von Mikroorganismen schnell und effektiv bekämpfen können. Auch behüllte Viren sind Alkoholen ge-

genüber sehr empfindlich. Inwieweit das Desinfektionsmittel gegen Viren wirkt, ergibt sich aus der Deklaration: „Begrenzt viruzid“ besagt, dass das Mittel gegen behüllte Viren wirksam ist, „viruzid“ bedeutet, dass es sowohl gegen behüllte als auch gegen unbehüllte Viren wirkt. Gut zu wissen: Möchte ein Kunde ein Desinfektionsmittel im privaten Bereich anwenden, weil ein Familienmitglied an Grippe erkrankt ist, so muss das Präparat gegen behüllte Viren wirksam sein.

»Zur Inaktivierung bestimmter Viren muss das Präparat manchmal länger als 30 Sekunden einwirken.«

Jedoch: Nicht allein ein geeignetes Mittel macht die Desinfektion erfolgreich. Es kommt immer auch auf die richtige Anwendung an – sowohl im medizinischen Sektor als auch im privaten Bereich. Für die zuverlässige Wirkung ist es unerlässlich, dass die alkoholische Lö-

sung auch in alle schwerer zugänglichen Regionen gelangt – zum Beispiel zwischen die Finger und unter die Fingernägel. Grundsätzlich gilt: Drei bis fünf Milliliter Händedesinfektionsmittel (eine hohle Hand voll) müssen unverdünnt auf die trockene Handfläche gegeben und dann mindestens 30 Sekunden auf der Hand verrieben werden, um Benetzungslücken zu vermeiden. Wie man dabei systematisch vorgehen kann, verrät die EU-Norm 1500. Gut zu wissen: Zur Inaktivierung be-

stimmter Viren muss das Präparat manchmal länger als 30 Sekunden einwirken. Genaue Auskunft gibt dazu die jeweilige Produktinformation. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin