

Information Hygiene für Gast und Mitarbeiter

1. Abstand halten

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem Coronavirus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als einen Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.

- Meiden Sie Gruppen von Menschen.
- Halten Sie beim Anstehen Abstand zu den Personen vor und hinter Ihnen.
- Lassen Sie bei Sitzungen zwischen Ihnen und den anderen Teilnehmenden einen Stuhl frei.
- Bleiben Sie möglichst auf Distanz zu besonders gefährdeten Menschen in Ihrem Umfeld.

2. Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie regelmäßig Ihre Hände waschen und pflegen, können Sie sich schützen.

3. Wann sollte ich mir die Hände waschen?

Sooft als möglich, aber besonders:

- bevor man Essen zubereitet
- vor dem Essen
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- nach dem nach Hause kommen
- nach der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel
- nachdem man eine kranke Person besucht hat, oder man engen Kontakt mit Material von Kranken oder ihren persönlichen Gegenständen hatte
- bevor man Kontaktlinsen einsetzt oder herausnimmt
- nachdem man eine Hygienemaske weggenommen hat
- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man schmutzige Hände hat

4. Wie wasche ich die Hände richtig

Auf die richtige Methode kommt es an. Seife allein genügt nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Nur wenn man richtig einseift, reibt, abspült und trocknet, schafft man das.

- Machen Sie die Hände unter fließendem Wasser nass.
- Seifen Sie die Hände ein, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Reiben Sie die Hände, bis sich Schaum bildet – auch die Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke.
- Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser gut ab.
- Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

5. Was muss ich noch beachten?

- Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen, ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocknen Sie ihn gut.
- Pflegen Sie Ihre Haut. In lädiertes Haut können sich richtige «Mikrobennester» bilden. Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.
- Schneiden Sie die Fingernägel kurz und bürsten Sie die Nägel regelmäßig. So kann sich darunter kein Schmutz ansammeln.

6. Händeschütteln vermeiden

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden.

Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir:

- Keine Hände schütteln;
- Nase, Mund und Augen besser nicht berühren.

7. In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: Damit können wir Viren übertragen, wenn wir die Verhaltensregeln nicht beachten.

8. Wie kann ich das Übertragungsrisiko verringern oder vermeiden

- Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund, am besten ein Papiertaschentuch.
- Wenn Sie keines haben, Husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge und nicht in die Hände. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie diese gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.
- Schnäuzen nur in Papiertaschentücher (keine Stofftücher).
- Spucken Sie in ein Papiertaschentuch.
- Waschen Sie die Hände nach jedem Husten und Niesen.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und benützen Sie es nur einmal, dann jedenfalls entsorgen.

9. Welche Empfehlungen zum Tragen und zur Handhabung von MNS gelten?

- Ein MNS hat als mechanische Barriere so gestaltet zu sein, dass Mund und Nase bedeckt sind. Der MNS ist entweder mittels Gummibänder oder durch Stoffbänder zu fixieren. Das Material hat eine mechanische Barriere zu bilden, um das Verspritzen von Tröpfchen beim Sprechen, Husten und Niesen zu vermeiden.
- Der MNS kann solange getragen werden, bis er durchfeuchtet ist. Die Tragedauer ist von der körperlichen Aktivität abhängig (maximal 3 bis 4 Stunden). Dann hat ein Wechsel zu erfolgen. Gebrauchte MNS sind im Restmüll zu entsorgen oder bei Exemplaren zum mehrfachen Gebrauch (z.B. aus Baumwolle) zu waschen.
- Gebrauchte Exemplare nicht offen herumliegen lassen. Im privaten Bereich kann der MNS, sofern dafür geeignet (z.B.: Material Baumwolle), mit der normalen Wäsche gewaschen werden. Möglichst rasch waschen, um bakterielles Wachstum und Schimmelbildung zu vermeiden. Bei gekauften MNS sind Hinweise des Herstellers zu beachten.
- Beim Anlegen und Abnehmen des MNS sollen nur die Bänder berührt werden. Die Innenseite des MNS sollte nicht berührt werden. Der MNS soll zudem während des Tragens möglichst nicht berührt werden. Nach Abnahme oder Wechsel des MNS sollen die Hände mit warmem Wasser und Seife gründlich gereinigt werden.
- Das Tragen des MNS soll Mitmenschen und Umgebung vor Tröpfchen, die beim Sprechen, Niesen und Husten entstehen, schützen.