

# Patient Education

---

## Verhindern der Verbreitung einer Infektionskrankheit

Sie müssen "Verwendung der Verbraucherinformationen und Haftungsausschluss" unten aufmerksam durchlesen, um diese Informationen zu kennen und korrekt nutzen zu können.

### Zu diesem Thema

Krankheiten, die sich leicht verbreiten, gab es schon immer. Manchmal werden diese Krankheiten von einer Person auf die andere übertragen. Manchmal werden sie von Tieren auf Menschen übertragen. In anderen Fällen verbreiten sie sich mithilfe von Erregern im Wasser, Boden, in Lebensmitteln oder in der Luft.

Einige Krankheiten wie z. B. Masern können durch eine Impfung verhindert oder kontrolliert werden. Andere Krankheiten können nicht mit einer Impfung oder Medikamenten behandelt werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Verbreitung von Krankheiten zu verhindern.

### Allgemein

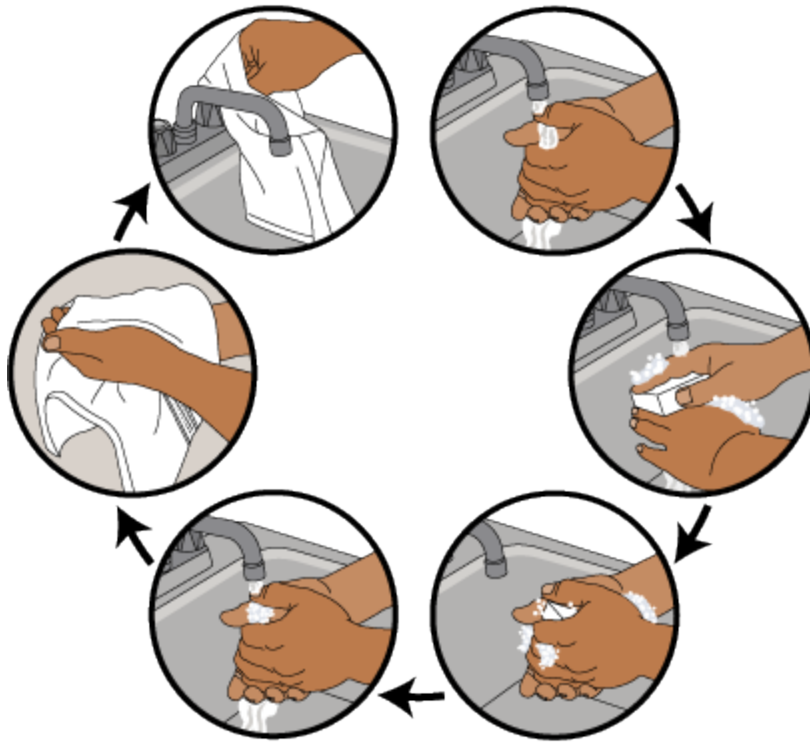
Behörden und Krankenhäuser können verschiedene Maßnahmen anwenden, um Menschen auf Distanz zu halten und ihre Bewegungsfreiheit einzuschränken. Jede dieser Maßnahmen hilft auf verschiedene Weise, um die Ausbreitung von Krankheiten zu stoppen oder zu begrenzen.

- Isolierung
  - Wird eingesetzt, wenn Menschen bereits krank sind.
  - Kann zu Hause oder in einem Krankenhaus oder einer Klinik verbracht werden.
  - Die kranke Person wird oft von anderen Menschen getrennt.
  - Andere tragen bei der Pflege möglicherweise Handschuhe, Maske, Brille und Kittel.
  - In einigen Krankenzimmern gibt es eine spezielle Lüftung, um die Ausbreitung von Infektionen zu verhindern.
  - Einige Arten von Ausrüstung werden nach dem Gebrauch unter Umständen weggeworfen.
- Quarantäne
  - Wird verwendet, um Personen, die bereits exponiert, aber noch nicht erkrankt sind, von gesunden Personen fernzuhalten.
  - Kann zu Hause oder an einem ausgewählten Ort verbracht werden.

- Gesundheitsbehörden können Sie auffordern, Ihre Temperatur zu messen und Ihre Symptome zu melden.
- Räumliche Distanzierung
  - Begrenzt den engen Kontakt zwischen gesunden Menschen. Dies bedeutet, einen Mindestabstand von 1,8 m (6 Fuß) zu anderen einzuhalten.
  - Schulen und Arbeitsstätten werden möglicherweise geschlossen oder bieten Möglichkeiten, von zu Hause aus zu lernen oder zu arbeiten.
  - Gesellschaftliche Veranstaltungen können abgesagt werden. Einige Geschäfte, Restaurants, Fitnessstudios, Theater usw. können zum Schutz der Öffentlichkeit geschlossen bleiben.
  - Verwendung von Barrieren zwischen den Arbeitenden und Ihnen.

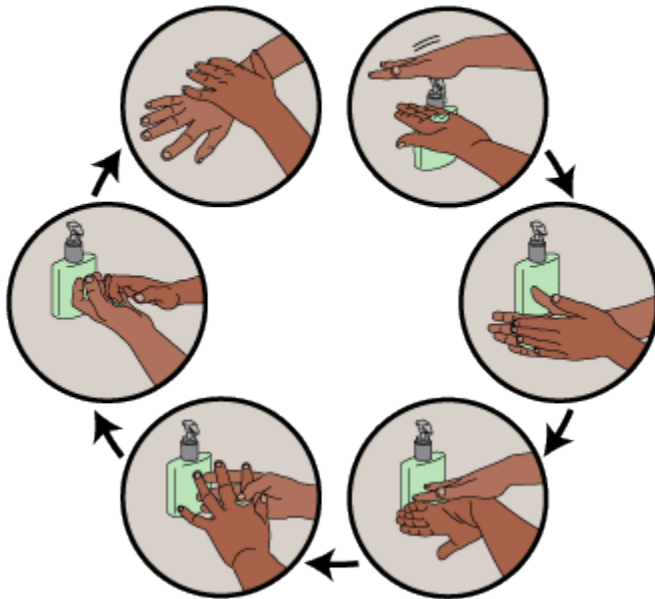
**Image Filename**

## Händewaschen

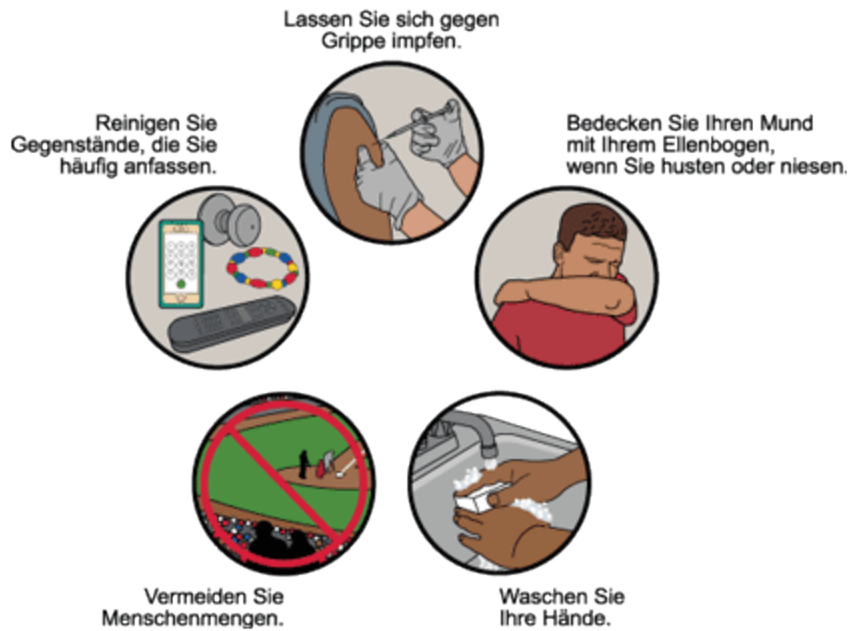


20 Sekunden  
lang gut reiben

## Handhygiene



## Gesund bleiben



### Was kann ich tun, um diesem Gesundheitsproblem vorzubeugen?

- Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife, und zwar mindestens 20 Sekunden lang, vor allem nach dem Husten oder Niesen. Wenn Wasser und Seife nicht zur Verfügung stehen, verwenden Sie Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis mit einem Alkoholgehalt von mindestens 60 Prozent. Reiben Sie sich die Hände mindestens 20 Sekunden lang mit dem Desinfektionsmittel ein.
- Fassen Sie sich nicht an die Nase, die Augen oder den Mund. Erreger gelangen meist über diese Stellen in den Körper.
- Teilen Sie weder Ihre Handtücher, Taschentücher, Lebensmittel noch Ihre Getränke mit erkrankten Personen.
- Vermeiden Sie Menschenmengen. Versuchen Sie, so weit wie möglich zu Hause zu bleiben. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, wenn Sie sich in einer Menschengruppe aufhalten müssen. Versuchen Sie, einen Mindestabstand von 1,8 Metern (6 Fuß) zu halten. Vermeiden Sie Händeschütteln, Umarmungen und Abklatschen.
- Lassen Sie sich jedes Jahr gegen Grippe impfen.

So vermeiden Sie, dass sich Bakterien in Ihrer Wohnung oder an anderen Orten ausbreiten:

- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Zimmer auf. Häufig können Sie Erreger bereits einige Tage, bevor Sie Anzeichen haben, und solange Sie noch Symptome haben, übertragen.

- Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Tuch, wenn Sie husten oder niesen. Sie können auch in Ihren Ellenbogen husten. Werfen Sie benutzte Taschentücher in den Müll und waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie benutzte Taschentücher angefasst haben.
- Halten Sie Ihr Haus sauber, indem Sie Theken, Waschbecken, Armaturen, Türgriffe, Telefone, Fernbedienungen und Lichtschalter mit einem Reinigungsmittel mit Bleiche oder einem anderen Desinfektionsmittel abwischen. Spülen Sie Geschirr im Geschirrspüler oder mit heißem Seifenwasser. Viele Erreger können auf festen Oberflächen mindestens 24 Stunden lang überleben.

### **Hilfreiche Tipps**

Unter Quarantäne gestellt zu werden, kann sehr belastend sein. Hier sind einige Tipps, die es vielleicht ein wenig erleichtern.

- Bevor eine Quarantäne verhängt wird, sollten Sie einen Plan erstellen. Bereiten Sie sich auf mindestens 2 Wochen in Ihrem Zuhause für alle Familienmitglieder und Haustiere vor.
- Halten Sie genug Lebensmittel und Wasser für alle vorrätig.
- Stellen Sie sicher, dass Sie ein funktionierendes Thermometer und ein fiebersenkendes Medikament wie Paracetamol oder Ibuprofen zu Hause haben.
- Besorgen Sie ausreichend Taschentücher, Handdesinfektionsmittel und Reinigungsmittel.
- Stellen Sie sicher, dass Sie für einige Wochen genügend verschreibungspflichtige Medikamente für alle haben, die diese benötigen. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung Dinge wie Arbeit, Schule und Kinderbetreuung. Es kann sein, dass Sie Ihre normalen Tätigkeiten, wie Arbeit oder Schule, von zu Hause aus erledigen müssen.
- Planen Sie voraus, wie Sie in dieser Zeit mit Ihrer Familie und Ihren Freunden in Kontakt bleiben werden.
- Besorgen Sie sich eine zuverlässige Informationsquelle über die Quarantäne. Verwenden Sie einfache Begriffe, um sie kleinen Kindern zu erklären.
- Überlegen Sie sich, wie Sie ein Familienmitglied pflegen könnten, wenn es krank wird. Werden Sie in der Lage sein, die betroffene Person von anderen in Ihrem Haus zu trennen?
- Wenden Sie sich an Ihre Familie und Freunde, wenn Sie sie in dieser stressigen Zeit Hilfe und Unterstützung brauchen.

Verwendung dieser Verbraucherinformationen und rechtliche Hinweise:

Diese Informationen sind nicht als spezifische medizinische Auskunft zu sehen und ersetzen nicht die Informationen, die Sie von Ihrem Gesundheitsdienstleister erhalten. Es handelt sich lediglich um eine kurze Zusammenfassung allgemeiner Informationen. Es sind NICHT alle Informationen zu Krankheitsbildern, Erkrankungen, Verletzungen, Tests, Verfahren, Behandlungen, Therapien, Anweisungen zu Entlassung oder Entscheidungen für eine bestimmte Lebensweise enthalten. Sie müssen mit Ihrem Gesundheitsdienstleister sprechen, um vollständige Informationen über Ihre Gesundheit und Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten. Diese Informationen sollten nicht bei der

Entscheidung für oder gegen den Rat, Anweisungen oder Empfehlungen Ihres Gesundheitsdienstleisters verwendet werden. Nur Ihr Gesundheitsdienstleister verfügt über das Wissen und die Ausbildung, Ihnen den richtigen Rat zu geben. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.