

Grippe: 13 Maßnahmen, um die Gefahr einer Ansteckung zu verringern

Jährlich versterben mehrere Tausend Menschen in Deutschland aufgrund der Grippe und deren Komplikationen. Meist trifft es Senioren, Menschen mit einem geschwächten Immunsystem und schweren Grunderkrankungen. Daher sollten sich laut Impfempfehlung der „Ständigen Impfkommission“ (STIKO) des RKI auch gerade Mitarbeiter eines ambulanten Pflegedienstes nicht nur zum Eigenschutz, sondern zum Schutz der anvertrauten Pflegekunden gegen die Grippe impfen lassen. Zudem solltest Du folgende 13 Maßnahmen einhalten, um die Gefahr einer Ansteckung zu verringern.

1. Halte **alle** Vorgaben des Hygieneplans Deines Pflegedienstes strikt ein.
2. Wasche regelmäßig und gründlich Deine Hände.
3. Halte Deine Hände aus dem Gesicht fern.
4. Berühre Türgriffe in der Öffentlichkeit nicht direkt. Schiebe, wenn es geht, Türen mit den Füßen, Ellbogen oder Schultern auf.
5. Vermeide Tröpfcheninfektionen, indem Du große Menschenmengen meidest und die Räume regelmäßig lüftest, in denen sich mehreren Personen aufhalten.
6. Meide engen Kontakt mit Erkrankten und halte mindestens 2 m Abstand.
7. Halte Deine Schleimhäute möglichst feucht. Meide trockene, überheizte Räume, lüfte regelmäßig gut durch und trinke viel Wasser.
8. Verzichte in den Grippe-Monaten auf das Händeschütteln.
9. Achte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse.
10. Huste oder niese bei Bedarf in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.
11. Auch bei leichtem Husten oder einer leichten Erkältung solltest Du zum Schutz des Pflegekunden einen Mundschutz während des Einsatzes tragen.
12. Ist Dein Pflegekunde an Grippe erkrankt, sollte dieser einen Mundschutz während der Pflgetätigkeit tragen, damit er Dich nicht ansteckt.
13. Wenn Du Dir eine Grippe eingefangen hast, bleibe zu Hause, bis Du wieder gesund bist. Denn sonst stellst Du eine Gefahr für Deine Kollegen und Pflegekunden dar.

