

EINE SAUBERE SACHE

Hygienemaßnahmen machen es Coronaviren schwer, von Mensch zu Mensch überzuspringen. Dafür braucht man weder spezielle Seifen noch scharfe Desinfektionslösungen, erklärt Primar Rainer Gattringer vom Klinikum Wels-Grieskirchen. »Seite 21

Mit gesundem Hausverstand durch die Krise: So einfach klappt Hygiene

Mehrere Schutzsysteme übereinander, dauerndes Desinfizieren oder viel Mühe bei der Pflege des Mundschutzes: Was sinnvoll ist, erklärt der Hygieneexperte Rainer Gattringer

VON DIETLIND HEBESTREIT

Hände waschen, Masken tragen, Abstand halten: Um die Hygienevorschriften und -ratschläge der Bundesregierung wegen des Coronavirus ranken sich zurzeit viele konkrete Tipps. Doch was ist sinnvoll und welche Interpretationen sind überzogen? Die OÖNachrichten haben bei Primar Rainer Gattringer vom Klinikum Wels-Grieskirchen nachgefragt. Der dortige Leiter des Institutes für Hygiene und Mikrobiologie, Infektiologie und Tropenmedizin ordnet ein:

■ **Muss man zusätzlich zum Plastikschild auch einen Nasen-Mund-Schutz tragen?**

Nein, eine Variante ist genug. Beide bilden eine Barriere gegen das Verteilen von Tröpfchen.

■ **Muss man den Plastikschild desinfizieren?**

Es genügt das Abwaschen mit einem gängigen Geschirrspülmittel.

■ **Können Coronaviren über die Augen übertragen werden?**

Theoretisch ja, wenn einem jemand in das Auge spuckt. Die Wahrscheinlichkeit ist aber so gering, dass man keine Schutzbrille tragen muss.

■ **Genügt es, selbst gemachte Stoffmasken heiß zu bügeln oder mit kochendem Wasser zu übergießen?**



Selbst genähte Masken sollte man bei 60 Grad in der Maschine waschen. Desinfizieren ist nicht nötig. Fotos: heb, Schwarzl

Wenn die Maske durchnässt ist, sollte man sie wechseln, denn dann verliert sie ihren Schutz. Dann sollte man sie ganz normal in der Waschmaschine bei 60 Grad waschen. Ein spezielles Waschmittel, bügeln, ins Backrohr oder in die Mikrowelle legen ist nicht notwendig.

■ **Braucht man Gummihandschuhe beim Einkaufen?**

Sinnvoller ist es, einfach zu Hause die Hände gründlich zu waschen, nachdem man etwas angegriffen hat. Handschuhe vermitteln eine trügerische Sicherheit, sie sind schlichtweg nicht notwendig. Wer sie öfter verwendet, muss sie jedes Mal gründlich desinfizieren.

■ **Nehme ich zum Händewaschen am besten antibakterielle Seife?**

Das ist nicht nötig. Es ist auch egal,

ob man flüssige oder feste Seife, kaltes oder warmes Wasser verwendet. Wichtig ist hingegen, die Hände lange genug und gründlich zu waschen. Genauso wichtig ist die Pflege der Hände (rückfettende Produkte, Creme). Denn wer rissige Haut oder Ekzeme bekommt, kann die wichtige Händehygiene nicht mehr durchführen.

■ **Sollte ich zusätzlich zum Waschen meine Hände auch desinfizieren?**

Das ist nicht nötig. Wenn man jedoch desinfiziert, ist es wichtig zu wissen, wie lange man das Mittel einwirken lassen muss, meist 15 bis 30 Sekunden. Man sollte auch so lange reiben, bis alles aufgetrocknet ist. Die Wirkung tritt nur in trockenem Zustand ein.

■ **Können Viren über das Essen übertragen werden?**

Theoretisch ja, die Wahrscheinlichkeit ist aber vernachlässigbar.

■ **Sollte ich das Auto jetzt regelmäßig desinfizieren?**

Nein, das muss nicht sein.



„Wenn ein Milieu kühl und feucht ist, halten sich Viren auf Oberflächen länger als bei staubtrockener Hitze.“

■ Primar Rainer Gattringer, Hygieneexperte vom Klinikum Wels-Grieskirchen

BRILLE UND MUNDSCUTZ

Brillenträger haben es beim Tragen von Masken nicht leicht: Oft schon nach wenigen Atemzügen beschlagen die Gläser. Hier ein paar Tipps gegen dieses Übel:

■ Die Brille immer über der Maske tragen. Je besser diese anliegt, umso weniger beschlagen die Gläser.

■ Je tiefer die Brille sitzt, umso weniger kann der Atem sie erreichen.

■ Ein eingearbeiteter Metallbügel

am oberen Rand gibt Stabilität.

■ Die Maske oben einschlagen: Dann liegt sie enger an.

■ Mit Tapes zum Fixieren von Verbänden kann man die Maske an die Haut ankleben.

■ Die Brille mit Seifenlauge reinigen, dann bleibt sie eher klar.

Auch Zahnpasta, Babyshampoo und Rasierschaum können wirksam sein. Oder man nimmt spezielle Sprays vom Optiker.

■ Ein Taschentuch unter die Maske zu legen, kann helfen.