

Durchfallerkrankungen

Ursache und Symptome:

Ansteckende Durchfallerkrankungen werden in der Regel durch Viren, Bakterien, selten auch durch Parasiten hervorgerufen.

Symptome sind Übelkeit, Bauchkrämpfe, Durchfall, manchmal auch Fieber und Kreislaufprobleme.

Wie kann ich mich schützen?

Einfache Hygieneregeln können das Risiko einer Durchfallerkrankung deutlich senken: Häufiges Waschen der Hände unter fließendem sauberen Wasser mit Seife verhindert, dass sie Durchfallerreger über die Hände in den Körper aufnehmen.

Denn auch ohne sichtbare Verschmutzung können die Hände mit Erregern behaftet sein.

Wie verhalte ich mich richtig, solange ich Durchfallerreger ausscheide?

Solange sie Durchfallerreger mit dem Stuhl ausscheiden, besteht die Gefahr, diese auf andere zu übertragen. Manche Durchfallerreger sind hoch ansteckend und es genügt bereits eine winzige Menge, um andere infizieren zu können.

Achten Sie beim Händewaschen auf größte Sauberkeit. Nach jedem Toilettengang reinigen Sie Ihre Hände und Nägel mit warmem Wasser und Seife. Aus hygienischen Gründen wird Flüssigseife und die Trocknung der Hände mit Einmalhandtüchern aus Papier empfohlen. Falls Sie Durchfall haben, kann ein Desinfektionsmittel (je nach Erreger) sinnvoll sein nach Empfehlung des Arztes. Dies muss unverdünnt auf die Hände verteilt werden und mindestens 30 Sekunden einwirken.

Ein Händedesinfektionsmittel erhalten Sie bei Bedarf in der Apotheke.

Benutzung von Toiletten:

Solange Sie Durchfallerreger ausscheiden, benutzen Sie, falls möglich, eine Toilette, die nur für Sie bestimmt ist. Verwenden Sie mehrlagiges Toilettenpapier, damit Ihre Hände möglichst nicht beschmutzt werden.

Es empfiehlt sich eine regelmäßige Reinigung der Berührungsflächen in der Toilette, wie Türgriff, Sitz, Deckel, Spülknopf und Armaturen. Desinfizieren Sie die Toilette mit einem Flächendesinfektionsmittel nach jeder Benutzung, wenn sie auch von anderen benutzt wird.

Körperreinigung:

Es empfiehlt sich, solange Durchfallerreger ausgeschieden werden, sich unter der Dusche zu reinigen und wenn möglich, keine Wannenbäder durchzuführen. Wenn doch, sollte die Wanne danach gründlich gereinigt werden. Besuchen Sie keine öffentlichen Bäder in dieser Zeit.

Benutzen Sie immer ein eigenes Körperhandtuch und eigene Waschlappen.

Zubereitung von Speisen:

Keinesfalls dürfen Sie, solange Sie ansteckenden Durchfall haben, Speisen für einen größeren Personenkreis, z.B. eine Familienfeier zubereiten. Wenn sich die Speisezubereitung im Rahmen der Familienversorgung nicht vermeiden lässt, waschen und desinfizieren Sie Ihre Hände vorher und benutzen Sie gegebenenfalls Einmalhandschuhe, für den Lebensmittelbereich geeignet.

Wäschewaschen:

Waschen Sie die körpernahe Wäsche mindestens mit 60° C und sammeln Sie sie vorher, wenn möglich, in einem separaten Behälter. Händewaschen ist nach Berühren der Wäsche notwendig. Falls Ihre Wäsche nicht die Waschtemperatur von 60° C verträgt, empfiehlt sich die Verwendung eines Wäschedesinfektionsmittels.

Weitere Tipps zur Vermeidung von Durchfallerkrankungen:Küche:

Wechseln Sie regelmäßig Ihre benutzten Spülschwämme und Spültücher, da diese schnell verkeimen können. Lebensmittel können im rohen Zustand mit krankmachenden Bakterien behaftet sein, so z.B. rohe Eier, Fleisch oder Fisch. Fleischsaft oder Auftauwasser darf nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen. Lagern Sie Ihre Lebensmittel sachgerecht. Bekämpfen Sie Fliegen im Küchenbereich, da diese Krankheitserreger verbreiten können.

Schwimmen und Baden:

Praktisch alle Flüsse können über Einleitungen aus einem Klärwerk oder landwirtschaftliche Abschwemmungen mit Bakterien, Viren und Wurmeiern belastet sein. Baden Sie daher nur an ausgewiesenen Badestellen von Seen, Flüssen und Meeren oder aber in Schwimmbädern. Informieren Sie sich im Internet über den Zustand der Gewässer.

Urlaub:

Verzichten Sie in fremden Urlaubsländern auf den Verzehr von Eiswürfeln oder nicht durchgegartenen Speisen und offenen Getränken. Halten Sie sich bezüglich Lebensmitteln an die Empfehlung: „schälen, braten, kochen oder lassen“. Benutzen Sie in südlichen Ländern zum Zähneputzen kein Leitungswasser (hat oft keine Trinkwasserqualität).

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter:

www.rki.de

Gesundheitsamt Böblingen Juni 2018