

## Hygiene kann schützen

Auch in diesem Winter rechnen Experten mit einer starken Zunahme von Erkrankungen durch das Norovirus.

Noroviren verursachen Magen-Darm-Infekte. 10 bis 50 Stunden nach der Ansteckung setzt plötzlich starke Übelkeit mit heftigem Erbrechen ein. Zudem kommt es zu Bauchschmerzen und Durchfall. Fieber ist eher selten. Nach 12 bis 60 Stunden ist die Infektion in der Regel überwunden. Für Kleinkinder und ältere Personen sowie durch andere Erkrankungen geschwächte Personen kann die Ansteckung gefährlich sein.



Die Noroviren breiten sich sehr leicht aus, weil sie mit dem Erbrochenen und durch den Stuhlgang in sehr großer Zahl ausgeschieden werden und in der Umwelt lange überleben können. Zudem reicht eine sehr kleine Menge Viren aus, um eine Erkrankung hervorzurufen, nach der Erkrankung besteht nur für kurze Zeit Immunität. Deshalb verbreiten sich die Noroviren in Gemeinschaftseinrichtungen wie Krankenhäusern, Altenheimen oder Kindergärten besonders schnell. In solchen Einrichtungen müssen bei Ausbruch der Erkrankung deshalb besondere Hygienemaßnahmen getroffen werden – Hinweise dazu finden Sie z.B. beim Robert-Koch-Institut unter [www.rki.de](http://www.rki.de) (Infektionskrankheiten A-Z > Noroviren).

Im Privathaushalt oder in Betrieben, die nicht dem Gesundheitswesen angehören oder sog. „Gemeinschaftseinrichtungen“ sind, können einfache, aber sehr konsequent angewandte Hygieneregeln helfen, Noroviren einzudämmen:

- Nach Kontakt zu Erkrankten möglichst Händedesinfektion, auf jeden Fall aber konsequentes, sehr sorgfältiges Händewaschen. Zum Abtrocknen der Hände nur Einmalhandtücher verwenden.
- Durch Erbrochenes oder Stuhlgang verunreinigte Flächen (z.B. Waschbecken,

Toiletten, Türgriffe, Böden) gründlich reinigen, dabei flüssigkeitsdichte Handschuhe (Gummi) tragen. Dazu Einwegtücher verwenden, die sofort im Hausmüll entsorgt werden.

- Wäsche von Erkrankten mit Vollwaschmittel bei mindestens 60°C waschen.
- Geschirr, das Erkrankte benutzt haben, kann wie gewohnt gereinigt werden.
- Erkrankte dürfen selbstverständlich keine Speisen für andere zubereiten.
- Die Viren werden auch noch ein bis zwei Wochen nach der Erkrankung mit dem Stuhlgang ausgeschieden, deshalb sollten Personen nach einer solchen Erkrankung in dieser Zeit auf sorgfältige Toiletten- und Händehygiene achten.
- Wer mit akuter Brechdurchfallerkrankung zur Arbeit geht, kann die Kolleg/innen anstecken. Deshalb im Erkrankungsfall: Bettruhe, Flüssigkeitsverlust ausgleichen. So heilt die Erkrankung am schnellsten wieder aus. Bei schweren Verläufen frühzeitig den Arzt rufen.

### **Haben Sie noch Fragen zu dem Thema?**

Ihr Betriebsarzt der ias health & safety GmbH steht Ihnen gerne für die weitere Beratung zum Thema zur Verfügung.

#### Kontakt:

**Dr. med. Manfred Bedner**  
Tel.: 0911-216464-100  
E-Mail : [manfred.bedner@ias-gruppe.de](mailto:manfred.bedner@ias-gruppe.de)  
Internet [www.ias-health-safety.de](http://www.ias-health-safety.de)

**ias health & safety GmbH**  
Ein Unternehmen der ias-Gruppe  
Edisonstr. 15  
90431 Nürnberg