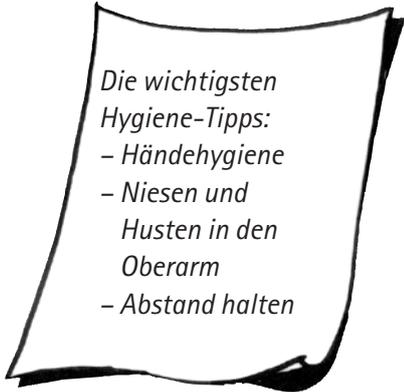


Hygiene-Tipps für's kranke Kind zu Hause

Fakt ist: Privathaushalte sind mit 53 % der häufigste Ausgangsort für epidemiologisch bedeutsame Ausbrüche von Infektionskrankheiten



Die wichtigsten Hygiene-Tipps:
– Händehygiene
– Niesen und Husten in den Oberarm
– Abstand halten

Rechtliches

» Wann muss mein Kind zu Hause bleiben?

Kinder unter 6 Jahren dürfen nicht in den Kindergarten, wenn sie einen Magen-Darm-Infekt mit Durchfall haben.

Generell dürfen Kinder nicht in den Kindergarten oder die Schule geschickt werden, wenn sie eine ansteckende, meldepflichtige Krankheit haben, denn sonst können schnell auch andere Personen krank werden. Die häufigsten meldepflichtigen Krankheiten haben wir am Ende dieses Informationsflyers zusammengestellt.

» Und was machen berufstätige Eltern?

Eltern kranker Kinder dürfen zu Hause bleiben, ohne Urlaub zu nehmen, wenn keine andere im Haushalt lebende Person, etwa die Oma, die Betreuung übernehmen kann und das Kind nicht älter ist als 12 Jahre. Jedes Elternteil hat für die Betreuung kranker Kinder einen Anspruch auf 10 freie Arbeitstage je Kind im Jahr. Alleinerziehende können bis zu 20 Tage pro Kind frei nehmen. Bei mehr als zwei Kindern ist der Gesamtanspruch auf 25 beziehungsweise 50 Tage für Alleinerziehende begrenzt. Manches Mal lässt sich das Problem lösen, indem man vorübergehend von zu Hause aus weiter arbeitet.

Eltern können für die Zeit, in der sie ihr Kind zu Hause betreuen, Krankentagegeld erhalten. Übernommen wird diese Leistung von den gesetzlichen Krankenkassen, und zwar in Höhe von etwa 70 Prozent des regelmäßigen Bruttoverdienstes. Voraussetzung: Ein Attest vom Arzt, aus dem hervorgeht, dass das Kind betreut werden muss. Private Kassen bezahlen dieses Tagegeld meistens nicht. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Ein vertrauensvolles Gespräch mit dem Vorgesetzten und den Kollegen sowie der Aufbau eines Netzwerks von Freunden oder ggf. Tagesmüttern helfen, Ärger am Arbeitsplatz vorzubeugen.

» Wann sollte mein Kind zu Hause bleiben?

Wenn das Kind **Fieber** hat (> 38,5 °C im Mund oder im Po gemessen), **Durchfall** bzw. **Erbrechen** oder starke **Erkältungssymptome** wie Husten, Ohrenscherzen, Halsschmerzen und Schnupfen sollte es zu Hause bleiben.

Auch wenn eines oder beide Augen akut entzündet sind und gelbliche Absonderungen zu sehen sind, die auf eine Bindehautentzündung hindeuten, oder bei einem **Ausschlag**, der nicht aufgrund einer bekannten Allergie auftritt, ist es besser, das Kind zunächst zu Hause zu lassen und den Kinderarzt zu fragen.

Als **Faustregel** gilt, dass ein Kind **mindestens einen Tag fieberfrei** (unter 38 °C) sein sollte, bevor es wieder in den Kindergarten oder die Schule geht. Es ist zu beachten, dass insbesondere Kinder, die Durchfall hatten, auch nachdem sie wieder gesund sind, die Krankheitserreger weiter ausscheiden können. Daher sollte man weiterhin auch in der Familie sehr sorgfältig auf das Händewaschen achten.

Prof. Dr. med. M. Exner, Dr. J. Gebel, PD Dr. med. U. Heudorf,
C. Ilschner, Dr. med. A. Vogt, PD Dr. med. A. Simon



Hygiene-Tipps für die Pflege zu Hause

„Du bist ab jetzt mein Privatpatient ganz für mich allein!“

Dies sei vorausgeschickt: Die Behandlung einer Infektionskrankheit sollte individuell mit dem Kinderarzt besprochen werden. Bei ansteckenden Krankheiten informieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder Kinderarzt **vor einem Besuch** telefonisch. Die folgenden Tipps sind vor allem dazu gedacht, Hilfestellung zu geben, wie man verhindern kann, dass Ihr Kind andere Familienmitglieder und Freunde ansteckt.

Spielfreunde müssen erst mal auf einen anderen Tag vertröstet werden. Generell sollte der Patient anderen Menschen gegenüber Abstand halten, auf Händeschütteln und Umarmungen sollte verzichtet werden. Augen, Nase und Mund nicht mit den Händen berühren. Bei manchen **Krankheiten** (z. B. Grippe, Windpocken, Keuchhusten, Masern, Mumps) gilt in jedem Fall zunächst Besuchsverbot, sofern der Besuch nicht geimpft ist oder die Krankheit schon selbst durchgemacht hat. Kranke Kinder sollten – wenn möglich – in einem separaten Zimmer schlafen und gepflegt werden oder zumindest nahe Kontakte zu den Geschwistern vermeiden.

Manche Kinderkrankheiten können u. a. auch für ältere Menschen ein erhöhtes **Ansteckungsrisiko** mit sich bringen. Bitte besprechen Sie daher mit Ihrem Kinderarzt, ob die Großeltern in die Betreuung einbezogen werden dürfen.

Hände

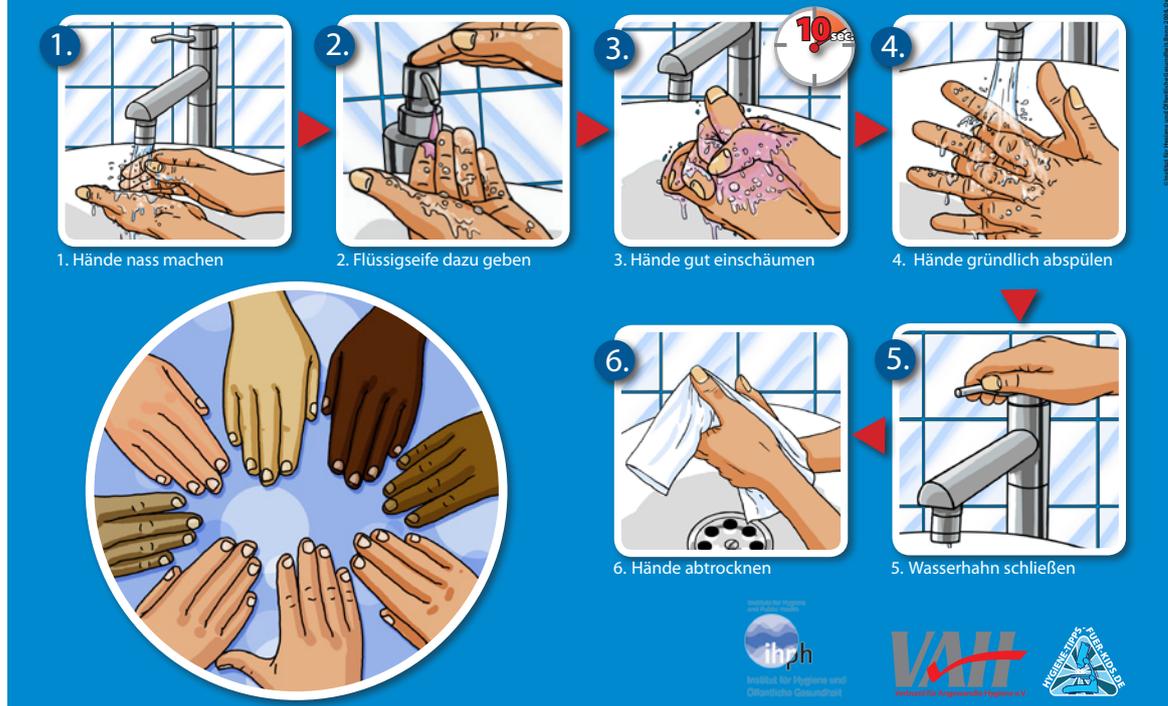
- ▶ Es ist ganz wichtig, auf richtiges Händewaschen mit Wasser und Seife und anschließendes Abtrocknen zu achten (siehe Abbildung auf der nächsten Seite).
- ▶ Da manchmal die Kinder noch eine Weile nach Abklingen der Symptome ansteckend sind, sollte man noch ca. 1–2 Wochen besonders an das Händewaschen erinnern (insbesondere nach Magen-Darm-Infekten).
- ▶ Das kranke Kind muss sein eigenes Handtuch haben, das Handtuch muss täglich gewechselt und bei mindestens 60 °C mit einem Vollwaschmittel gewaschen werden.
- ▶ Bei Bindehautentzündungen achten Sie bitte besonders darauf, dass Ihr Kind sich möglichst nicht in die Augen fasst und reibt.
- ▶ Nach direktem Handkontakt (z. B. bei der Hautpflege) mit dem erkrankten Kind sollten Sie sich die Hände waschen bzw. bei Kontakt mit Stuhl u.ä. auch desinfizieren (lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt beraten).
- ▶ Das Kind sollte sich bei hoch ansteckenden Krankheiten die Hände waschen bzw. desinfizieren, wenn es das Krankenzimmer verlässt, damit es nicht Krankheitskeime in der Wohnung verteilt.
- ▶ Sollte der Arzt in Einzelfällen eine **Händedesinfektion** empfehlen, achten Sie bitte genau auf die Anwendungs- und Dosierungshinweise und verwenden Sie nur geprüfte Desinfektionsmittel aus der Apotheke oder dem Sanitätsfachhandel.



Husten und Niesen

- ▶ Leiten Sie Ihr Kind an, sich beim Husten und Niesen **von anderen Menschen abzuwenden** und in ein Einmaltaschentuch oder ggf. in die Ellenbeuge bzw. in den **Oberarm** zu husten.

Händewaschen, na klar! ...und so wird's gemacht:



- ▶▶ Stofftaschentücher sollten nicht mehr verwendet werden.
- ▶▶ Einmaltaschentücher werden sofort in den Abfall gegeben (stellen Sie einen Behälter mit einer verschließbaren Mülltüte neben das Bett des Kindes).

Reinigung bei Durchfall und Erbrechen

- ▶▶ Verschmutzungen nehmen Sie zuerst so gut wie möglich mit einem **Einmaltuch** (z.B. doppellagiges Papierhandtuch, mehrlagiges Toilettenpapier) auf. Dazu sollte man **Einmalhandschuhe** anziehen, die Sie in jedem Drogerie-Discounter im 100er Pack erwerben können. Beides wirft man anschließend in den Abfall. **Danach** sollte man die Fläche mit einem Reinigungsmittel oder mit einem Desinfektionsmitteltuch abwischen und das Tuch dann ebenfalls wegwerfen oder in die (mindestens 60 °C) Wäsche geben.
- ▶▶ Wenn ein Kind in der Familie Durchfall (oder auch Grippe) hat, kann es sinnvoll sein, während dieser akuten Zeit Flächen wie Spültaste an der Toilette, Toilettensitz und Toilettendeckel, Wasserhähne, Türklinken (Krankenzimmer, Toilette), ggf. Handy und Spielkonsolen mit einem Desinfektionsmittel bzw. mit einem **Desinfektionsmitteltuch** abzureiben. Werfen Sie das Tuch anschließend in den Abfall. Lassen Sie sich beim Kauf von Desinfektionsmitteln von Ihrer Apotheke beraten. Achten Sie darauf, ein vom Verbund für Angewandte Hygiene (VAH) geprüftes Desinfektionsmittel zu verwenden, da ansonsten das Risiko besteht, die Krankheitserreger weiter zu verteilen.
- ▶▶ Schließen Sie vor dem Spülen der Toilette den Deckel, weil sonst möglicherweise Krankheitserreger in die Luft aufgewirbelt werden.

- ▶▶ **Spielzeug von infektiösen Kindern**, insbesondere, wenn es von anderen gleichzeitig mit verwendet wird, sollte, wenn möglich, in der Geschirrspülmaschine oder in der Waschmaschine gewaschen werden. Wenn das nicht möglich ist, sollte das Spielzeug in warmer Seifenlauge gewaschen und danach mit klarem Wasser abgespült und auf vollständiges Trocknen geachtet werden. Dies ist auch bei Atemwegsinfekten wichtig. (Spielkonsolen ggf. desinfizieren)
- ▶▶ Wenn **Teppiche** mit Erbrochenem verschmutzt sind, kann man nach dem Aufnehmen mit Papiertüchern eine Dampfreinigung vornehmen, falls die Nachbehandlung mit Desinfektionsmittel aus Materialgründen nicht möglich ist.
- ▶▶ **Windelaufgaben** sollten ebenfalls mit einem auf Wirksamkeit geprüften Desinfektionstuch gereinigt werden. Im Krankheitsfall sind auch im Privathaushalt Einmalwickelaufgaben empfehlenswert.
- ▶▶ **Wichtig: Keine Desinfektionstücher zur Reinigung des Windelbereichs bei Säuglingen verwenden. Desinfektionstücher sind nicht für die Haut, sondern nur für Flächen geeignet.**
- ▶▶ Wenn Sie (Boden-) **Wischtücher** für das Putzen verwenden, verwenden Sie nicht dasselbe Tuch in anderen Räumen, sonst verteilen Sie die Keime mit dem Putzwasser. Wischutensilien müssen immer bei mindestens 60 °C gewaschen werden.
- ▶▶ Nach der Reinigung sollte man sich immer die Hände waschen bzw. bei direktem Kontakt mit Erbrochenem oder Stuhl die Hände desinfizieren.

Geschirr

- ▶▶ Geschirr sollte in der Geschirrspülmaschine bei mind. 60 °C gespült werden.
- ▶▶ Besteck, Gläser, Becher und Teller sollten nicht gemeinsam mit anderen Personen benutzt werden.

Kleidung, Bettwäsche

- ▶▶ Verschmutzte Kleidung, Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und ähnliches immer mindestens bei 60 °C mit einem Vollwaschmittel (Pulver) waschen.
- ▶▶ Am besten achten Sie darauf, dass kranke Kinder nur Textilien anziehen, die Sie bei 60 °C waschen können.

Lüften

- ▶▶ Lüften Sie drei bis viermal am Tag mindestens für 10 Minuten!

Mund-Nasen-Schutz

- ▶▶ Bei einigen hoch ansteckenden Erkrankungen („Schweinegrippe“) kann bei der Krankenpflege das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes empfehlenswert sein. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt beraten.



Allgemeine Hinweise:

Bei sehr starkem Flüssigkeitsverlust durch Erbrechen oder/und Durchfall sollte man frühzeitig einen Arzt um Rat fragen. Allgemein ist Trinken besonders wichtig.

Auch bei älteren Kindern mit akuter Durchfallerkrankung ist das Zuhausebleiben wichtig, bis es dem Kind wieder besser geht und es sich nicht mehr so schwach fühlt. Nicht zuletzt ist es auch für ihr Kind sehr unangenehm, wenn es häufig den Unterricht verlassen muss, um auf die Toilette zu gehen.

- ▶▶ Ganz wichtig sind **auch in der Schule und im Kindergarten** die Händehygiene (das Händewaschen mit Seife und anschließendes Abtrocknen) und das Husten/Niesen in die Ellenbeuge oder in den Oberarm.
- ▶▶ Sprechen Sie mit dem KlassenlehrerIn oder mit den ErzieherInnen, wenn die sanitären Anlagen der Schule/ des Kindergartens unzureichend ausgestattet sind.
- ▶▶ Geben Sie ggf. Ihrem Kind eine kleine Flasche mit Seifenlösung und ein kleines Handtuch mit.

Hier ist eine Liste häufig auftretender Infektionskrankheiten, bei der Ihr Kind **zu Hause bleiben muss** und Sie – nach telefonischer Vorabinformation – den **Kinderarzt** aufsuchen sollten:

- Kinder unter 6 Jahren: Durchfallerkrankungen, Magen-Darm-Infekte (z. B. durch Norovirus, Rotavirus, Salmonellen)
- Bindehautentzündung (Konjunktivitis)
- Grippe (Influenza) – einschließlich der „Neuen Grippe“ (Schweinegrippe)
- Keuchhusten (Impfung empfohlen)
- Läusebefall (Behandlung notwendig)
- Masern (Impfung empfohlen)
- Mumps (Impfung empfohlen)
- Röteln (Impfung empfohlen)
- Scharlach (mindestens bis 24h nach Beginn der antibiotischen Therapie)
- Windpocken (Impfung empfohlen)

Es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Infektionskrankheiten, bei denen man zu Hause bleiben muss. Ihr Kindergarten bzw. Ihre Schule, Ihr Gesundheitsamt oder Ihr Kinderarzt können Sie beraten.

Der wirksamste Schutz gegen Infektionskrankheiten ist das Impfen! Lassen Sie Ihre Kinder impfen und fragen Sie Ihren Kinderarzt nach dem vollständigen Impfschutz!

Korrespondierender Autor:

Prof. Dr. med. Martin Exner

Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn

Sigmund-Freud-Str. 25

53127 Bonn



Literatur

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety in Child Care: Caring for our Children, National Health and Safety Performance Standards, USA, 2002 (online).

Gebel J, Dietlein E, Hornei B, Ilschner C, Rotter M, Exner M: Händewaschen – bringt das was? Wiesbaden: mhp-Verlag, 2003..

International Scientific Forum on Home Hygiene (IFH): Home Hygiene – Prevention of Infection in the Home, und Hygiene procedures in the home and their effectiveness: a review of the scientific evidence base (2008); www.ifh-homehygiene.org

Littmann M, Hülße C, Kober P, Lafrenz M, Hallauer J: Infektionskrankheiten. Meldepflicht, Epidemiologie, Klinik, Labordiagnostik, Therapie, Prävention. Handbuch für den Öffentlichen Gesundheitsdienst. 4. Auflage. Mhp-Verlag, Wiesbaden, 2011.

Robert Koch-Institut, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <http://www.wir-gegen-viren.de>

Mehr Arbeitshilfen, Broschüren und Poster: www.hygiene-tipps-fuer-kids.de

Bilderbücher:

Gebel J, Ilschner C: Die leuchtende Hand. Wiesbaden: mhp-Verlag, 2. Auflage 2008

Gebel J, Ilschner C: Die Bakterienrutsche. Wiesbaden: mhp-Verlag, 2003.

Gute Besserung!

