



## Checkliste Sicherheit und Hygiene im Haushalt

### Haushaltshygiene: Sauberkeit und Gesundheitsschutz

Wo Menschen eng zusammenleben, können Krankheitserreger leicht weitergetragen werden. Durch einfache Hygienemaßnahmen lässt sich die Zahl der krankmachenden Keime im eigenen Zuhause eindämmen.

#### Gründliche Reinigung

Bei einer gründlichen Reinigung der Wohnung mit haushaltsüblichen Reinigungsmitteln werden Schmutzpartikel gelöst und mehr als 90 Prozent aller Oberflächenkeime entfernt.

Folgende Empfehlungen helfen, dies zu erreichen:

- Verwenden Sie gängige Haushaltsreiniger. Antibakteriell wirksame Reinigungsmittel oder Putztücher bieten keine Vorteile. Desinfektionsmittel entfernen keinen Schmutz und ersetzen keine Reinigung.
- Reinigen Sie gründlich und regelmäßig Waschbecken und Spülbecken sowie Toilettenschüsseln und alle Abflüsse.
- Verwenden Sie für die Reinigung in der Küche sowie für Waschbecken/ Duschkabinen/Fliesen und die Toilette getrennte Reinigungstextilien.
- Beginnen Sie eine Reinigung immer mit sauberen Reinigungstextilien.

#### Richtig waschen

- Damit beim Wäschewaschen nicht nur sichtbare Verschmutzungen entfernt werden, sondern auch Mikroorganismen, sind die Temperatur des Wassers beim Waschvorgang und die Art des Waschmittels wichtig.
- Alle Reinigungstextilien (Spültücher, Trockentücher, Schwämme) sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche sollten Sie bei mindestens 60° C mit einem bleichmittelhaltigen Vollwaschmittel waschen.
- Für die Oberbekleidung reichen in der Regel niedrigere Waschttemperaturen.
- Zusätzliche Hygienespüler sind nicht notwendig.
- Damit sich in der Waschmaschine kein Biofilm mit angesiedelten Mikroorganismen bildet, sollte die Maschine etwa einmal pro Woche im Heißwaschgang (Kochwaschgang) laufen.



## Regelmäßig Lüften

- Regelmäßiges Lüften der Wohnung fördert die Luftqualität und vermindert den Gehalt an keimübertragenden Aerosolen. Frische Luft ist wichtig für das Immunsystem und die Gesundheit sowie für die Leistungsfähigkeit und das gesamte Wohlbefinden.
- In geschlossenen Räumen kann die Anzahl von Krankheitserregern in der Raumluft steigen. Regelmäßiges Lüften verringert die Zahl erregerhaltiger feinsten Tröpfchen in der Luft und senkt damit das Ansteckungsrisiko in Räumen, in denen sich Erkrankte aufhalten.
- Auch in der Heizsaison sollten Sie nicht auf richtiges Lüften verzichten. Hierfür empfiehlt sich regelmäßiges Stoßlüften.
- Öffnen Sie mehrmals täglich für einige Minuten weit die Fenster, um gut durchzulüften.
- Stoßlüften reduziert auch das Risiko einer Schimmelbildung, beispielsweise im Badezimmer.