

**INFOS FÜR PATIENTEN**  
in Leichter Sprache



## **Infektionen vermeiden – aber wie?**

Leicht verständliche Infos über Ansteckungen  
für Patienten und ihre Familien



Dieses Heft ist in Leichter Sprache.

Wir erklären in diesem Heft einige Fachwörter.

Sie hören diese Fachwörter vielleicht beim Arzt.

Die Infos in Leichter Sprache helfen Ihnen,

den Arzt besser zu verstehen.

Sie können dem Arzt auch dieses Heft zeigen.

Ihr Arzt weiß dann: Sie brauchen Leichte Sprache.

## INHALT

Seite

Infos über dieses Heft	4
1. Was sind Infektionen?	5
2. Woher kommen Krankheits-Erreger?	6
3. Vor Infektionen schützen ist wichtig	8
4. Schutz in der Praxis und bei Haus-Besuchen	9
5. Richtig Hände waschen	13
6. Wann sind Handschuhe wichtig?	16
7. Schutz durch Impfungen	18
8. Hilfe mit Antibiotika	20
9. Vorsicht bei Spritzen und Infusionen	22
Mehr Infos	24
Wer hat dieses Heft gemacht?	25

## INFOS ÜBER DIESES HEFT

Vielleicht haben Sie es auch gemerkt:

In der Corona-Zeit waren weniger Menschen erkältet.

Weniger Menschen hatten einen Magen-Darm-Virus.

Warum ist das so?

Weil mehr Menschen auf Abstand, Sauberkeit und Masken geachtet haben.

So hatten sie weniger Infektionen.

Wir erklären in diesem Heft genau:

- Was sind Infektionen?
- Woher kommen Krankheits-Erreger und wie gelangen sie in unseren Körper?
- Wie schützt man sich vor Infektionen?
- Wie schützen Impfungen?
- Und wann helfen Antibiotika?

Dieses Heft ist für Patienten und ihre Familien.

Wir erklären Ihnen:

Wie vermeiden Sie Infektionen

- bei einer Behandlung in einer Arzt-Praxis?
- bei einem Haus-Besuch von Ärzten und Therapeuten?
- wenn Sie sich selbst zuhause behandeln?

## 1. WAS SIND INFEKTIONEN?

Infektion ist ein anderes Wort für Ansteckung.

Wir schreiben in diesem Heft aber immer nur Infektion.

Denn das Wort benutzen auch die Ärzte.

Hat jemand eine Infektion?

Dann hat er sich mit Krankheits-Erregern angesteckt.

Zum Beispiel mit Bakterien, Viren oder Pilzen.

Eine **Bakterien-Infektion** ist zum Beispiel:

Blasen-Entzündung, Keuchhusten, Scharlach

Eine **Viren-Infektion** ist zum Beispiel:

Grippe, Lippen-Herpes, Windpocken, Masern

Eine **Pilz-Infektion** ist zum Beispiel:

Hautpilz, Fußpilz, Nagelpilz

Die Anzeichen für Infektionen sind unterschiedlich.

Zum Beispiel Husten, Fieber oder rote Haut.

Einige Personen erkranken nur leicht,

anderen Personen geht es sehr schlecht.

Und einige Personen merken **gar nicht**,

dass sie eine Infektion haben.

Sie können aber trotzdem andere anstecken.

## 2. WOHER KOMMEN KRANKHEITS-ERREGER ?

Jeder Mensch hat auf der Haut und im Darm ganz viele Bakterien oder andere Erreger.

Das ist normal und auch sehr wichtig.

Zum Beispiel: Wir brauchen Bakterien, um unser Essen zu verdauen.

Sind die Erreger einfach nur da, aber machen sie uns **nicht** krank?

Dann nennt man das: Besiedlung oder Kolonisation.

Es kann aber ein Problem geben:

Kommen die Bakterien von der Haut oder vom Darm in andere Bereiche von unserem Körper?

Zum Beispiel: in unser Blut oder in unsere Lunge.

Dann können uns die Bakterien krank machen.

Dann kann es zu einer Infektion kommen.

Zum Beispiel zu einer Blut-Vergiftung oder Lungen-Entzündung.



Einige Erreger machen uns fast immer krank.

Zum Beispiel das Masern-Virus.

Andere Erreger machen uns nur krank,

wenn wir ein schwaches Immun-System haben.

Zum Beispiel sind Schimmelpilze gefährlich für

Menschen, die Diabetes, Krebs oder Aids haben.

Wie kommen nun Erreger in unseren Körper?

Durch Berührung oder über die Luft.

## **Infektion durch Berührung**

Meistens passiert das über die Hände.

Wir fassen etwas an, auf dem Erreger sind.

Danach kratzen wir uns an der Nase.

Oder jemand hustet in seine Hand und

schüttelt mir danach die Hände.

Das kann mich krank machen.

Darum ist Hände waschen so wichtig.

Krankheits-Erreger kommen auch in den Körper

- über offene Wunden.
- über über Spritzen, Katheter oder andere Schläuche.

Auch hier hilft Sauberkeit und Hände waschen.

## Infektion über die Luft

Beim Atmen, Sprechen, Niesen und Husten kommen winzige Teilchen in die Luft.

Das sind Aerosole.

In den Aerosolen können Krankheits-Erreger sein.

Atmet eine andere Person die Aerosole ein?

Dann wird die Person vielleicht krank.

So ist das zum Beispiel beim Corona-Virus.

Dagegen hilft eine Maske.

## 3. VOR INFEKTIONEN SCHÜTZEN IST WICHTIG

Infektionen können gefährlich sein,

vor allem für alte oder chronisch kranke Menschen.

Gegen einige Krankheits-Erreger gibt es **keine** Medizin.

Man kann dann kaum etwas gegen die Infektion tun.

Jede Infektion kann zu einer Blut-Vergiftung führen.

Das ist eine sehr gefährliche Krankheit.

Mehr Infos zu Blut-Vergiftung

auch in Leichter Sprache:

[www.deutschland-erkennt-sepsis.de](http://www.deutschland-erkennt-sepsis.de)



## CHECK!

### Das können Sie in einer Praxis machen:

- Halten Sie sich an die Regeln von der Praxis.  
Die Sprechstunden-Hilfe erklärt Ihnen die Regeln.  
Oder an der Eingangs-Tür hängen Infos.  
Zum Beispiel:
  - Maske tragen
  - extra Sprechstunde für Patienten mit Fieber.
- Haben Sie Anzeichen von einer Infektion?  
Dann sagen Sie vor Ihrem Termin Bescheid.
- Sind Sie erkältet?  
Dann tragen Sie eine Maske.
- Sie haben die Praxis betreten.  
Waschen Sie sich dann sofort die Hände oder  
nutzen Sie das Desinfektions-Mittel am Eingang.
- Husten oder niesen Sie nur in Ihre Armbeuge  
oder in ein Taschentuch.  
Nutzen Sie das Taschentuch nur einmal.  
Werfen Sie das Taschentuch weg  
in einen Mülleimer mit Deckel.
- Halten Sie Abstand zu anderen Patienten.

## 4. SCHUTZ IN DER PRAXIS UND BEI HAUS-BESUCHEN

In der Praxis gibt es strenge Regeln für den Schutz gegen Infektionen. Aber Sie als Patient können auch helfen: Haben Sie Anzeichen von einer Infektion? Dann überlegen Sie, ob Sie wirklich in die Praxis müssen: Vielleicht können Sie den Termin verschieben. Vielleicht kann jemand anders das Rezept abholen. Oder vielleicht reicht es, mit dem Arzt zu telefonieren.



Sehen Sie in Ihrer Praxis dieses Zeichen?  
Das Zeichen gehört zur **Aktion Saubere Hände**.  
Alle Mitarbeiter in dieser Praxis achten  
also besonders auf saubere Hände.



**CHECK!**

### **Das können Sie bei Haus-Besuchen von Ärzten und Therapeuten machen:**

- Lüften Sie gut vor und nach dem Besuch. Am besten 15 Minuten lang Fenster aufmachen.
- Waschen Sie sich kurz vor dem Besuch die Hände.
- Der Arzt oder Therapeut ist nun da. Er soll sich auch sofort die Hände waschen oder die Hände desinfizieren.
- Husten oder niesen Sie nur in Ihre Armbeuge oder in ein Taschentuch. Nutzen Sie das Taschentuch nur einmal. Werfen Sie das Taschentuch weg in einen Mülleimer mit Deckel.
- Sind Sie erkältet? Dann tragen Sie eine Maske.



## 5. RICHTIG HÄNDE WASCHEN UND DESINFIZIEREN

Unsere Hände fassen den ganzen Tag viele Sachen an. Vielleicht sind auf diesen Sachen Krankheits-Erreger. Dann landen die Krankheits-Erreger schnell auf unseren Händen.

Kratzen wir uns dann an Mund, Nase oder Auge? Dann gelangen Krankheits-Erreger in unseren Körper und wir werden vielleicht krank.

Und wir geben die Krankheits-Erreger beim nächsten Hände-Schütteln weiter.

Aber das muss **nicht** sein:

Denn häufig Hände waschen hilft gegen Krankheiten und Infektionen.

Aber die Hände werden dann oft trocken und rissig. Dann ist es besser, ein Desinfektions-Mittel zu nutzen. Viele Desinfektions-Mittel sind auch etwas pflegend. So werden die Hände sauber und und die Haut bleibt weich.

**CHECK!**

## **RICHTIG HÄNDE WASCHEN:**

Ein kleiner Tipp, der ganz viel hilft:

Waschen Sie sich regelmäßig und gut die Hände.

So geht das richtig:

### **Regelmäßig Hände waschen**

- wenn Sie nach Hause kommen
- vor dem Kochen und Essen
- nachdem Sie auf Klo waren
- nach dem Nase putzen, Husten und Niesen
- bevor Sie Medikamente nehmen
- nach Kontakt mit kranken Menschen
- nachdem Sie Tiere gestreichelt haben
- nachdem Sie dreckige Sachen angefasst haben

### **Hände gründlich waschen**

- Hände unter fließend Wasser nass machen
- Hände überall mit Seife einreiben
- 20 bis 30 Sekunden lang die Seife verteilen
- Seife unter fließend Wasser abspülen
- mit einem sauberen Tuch abtrocknen



**CHECK!**

### **RICHTIG HÄNDE DESINFIZIEREN:**

1. Geben Sie das Desinfektions-Mittel auf die trockenen Hand-Flächen.
2. Die Hände müssen sich nass anfühlen. Das Mittel muss überall hin. Besonders wichtig sind: Daumen, Handrücken und zwischen den Fingern.
3. Reiben Sie die Hände aneinander. Das machen Sie so lange, bis sich die Hände wieder trocken anfühlen. Meist dauert das 15 bis 60 Sekunden. Lesen Sie auch die Infos auf der Verpackung.

### **Und wann besonders?**

- bevor Sie Medikamente spritzen
- bevor Sie einen Verband wechseln
- bevor Sie Augen-Tropfen geben
- bevor Sie eine Magen-Sonde versorgen
- nach Kontakt mit Blut, Kot, Erbrochenem und Wunden

## 6. WANN SIND HANDSCHUHE WICHTIG?

### Es gibt 2 Arten von medizinischen Handschuhen:

- **Unsterile** Einmal-Handschuhe:  
Von diesen Handschuhen sind viele in einer Packung.  
Diese Handschuhe schützen nur die Person, die sie trägt.  
Zum Beispiel beim Kontakt mit Kot, Blut oder Eiter.
- **Sterile** Einmal-Handschuhe:  
Diese Handschuhe sind einzeln verpackt.  
Diese Handschuhe schützen auch die Patienten.  
Man trägt sie, wenn man etwas im Körper  
von einem Patienten machen muss.  
Zum Beispiel: Absaugen von Schleim aus der Lunge.

#### **WICHTIG:**

**Achten Sie auf das  
richtige Anziehen,  
Tragen und Ausziehen.**

**Handschuhe ersetzen  
nicht das Hände waschen  
oder Desinfizieren.**





**CHECK!**

## WICHTIG BEIM TRAGEN VON HANDSCHUHEN

- Richtige Größe auswählen
- Prüfen: Bin ich allergisch gegen das Material von den Handschuhen?
- **Vor und nach** dem Tragen:  
Hände waschen oder desinfizieren
- Richtig anziehen:  
nur auf saubere, trockene Hände
- Handschuhe nur so lange wie nötig tragen.
- Sind die Handschuhe kaputt oder innen feucht?  
Dann die Handschuhe sofort wechseln.
- Einmal-Handschuhe nur einmal benutzen.
- Richtig ausziehen:  
Fassen Sie das Ende vom Handschuh an.  
Ziehen Sie den Handschuh dann über die Finger hinweg aus.  
Die dreckige Außenseite ist nun innen.
- Werfen Sie benutzte Handschuhe in den Müll.

## 7. SCHUTZ DURCH IMPFUNGEN

### Impfungen können helfen

- damit man sich gar **nicht** erst ansteckt.
- damit die Krankheit **nicht** so schlimm wird.

Haben sehr viele Menschen eine Impfung gegen eine bestimmte Krankheit?

Dann kann sich das Virus von dieser Krankheit nur noch ganz schwer verbreiten.

Die Krankheit gibt es dann vielleicht gar **nicht** mehr.

Welche Impfungen sind wichtig?

Das sagt in Deutschland die STIKO.

Das ist kurz für:

Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut.

Für einige Impfungen gibt es nur einmal eine Spritze.

Für andere Impfungen gibt es ab und zu nochmal eine Spritze.

Für **alle Erwachsenen** gibt es Impfungen gegen:

- Diphtherie
- Keuchhusten
- Kinderlähmung. Ein anderes Wort ist: Polio.
- Corona. Ein anderes Wort ist: Covid-19.

Für **einige Erwachsene** sind diese Impfungen wichtig:

- Grippe
- Lungen-Entzündung
- Gürtelrose
- Masern, Mumps und Röteln
- FSME nach einem Zecken-Biss
- Hepatitis A und B

**CHECK!**

### **Wichtig bei Impfungen**

- Alle Impfungen müssen im Impf-Pass eingetragen sein.
- Haben Sie Ihren Impf-Pass verloren?  
Fragen Sie in Ihrer Hausarzt-Praxis nach einem neuen Impf-Pass.
- Prüfen Sie: Welche Impfungen sind noch gültig?  
Welche Impfungen brauchen Sie nochmal?
- Haben Sie Fragen?  
Ihr Arzt oder Apotheker hilft Ihnen weiter.

## 8. HILFE MIT ANTIBIOTIKA

Antibiotika sind Medikamente,  
die **nur** gegen Bakterien-Infektionen helfen.  
Zum Beispiel bei: Blasen-Entzündung,  
Mandel-Entzündung, Lungen-Entzündung.  
Antibiotika helfen **nicht** gegen andere Krankheiten,  
zum Beispiel Erkältung oder Grippe.

Nehmen Patienten zu viel oder zu oft Antibiotika?  
Oder nehmen sie die falschen Antibiotika?

Dann kann es so sein:

Die Bakterien gewöhnen sich an die Antibiotika.

Die Antibiotika wirken dann **nicht** mehr.

Das kann sehr gefährlich werden.

Es gibt verschiedene Antibiotika gegen  
verschiedene Bakterien.

Am besten findet man durch einen Labor-Test heraus:  
Welches Antibiotikum ist das richtige?

**CHECK!**

## Wichtig bei Antibiotika

- Nur nehmen, wenn es nötig ist und wenn der Arzt sie verschrieben hat.  
Nehmen Sie **keine** Antibiotika von Freunden.
- Fragen Sie Ihren Arzt,  
ob Sie erst einen Labor-Test brauchen.  
So kann man besser bestimmen,  
welches Antibiotikum Ihnen helfen kann.
- Halten Sie sich an die Anweisung vom Arzt.  
Wissen Sie, wann, wie viel und wie oft  
Sie die Antibiotika nehmen sollen?  
Meist reichen 7 Tage.
- Lesen Sie den Beipack-Zettel oder  
fragen Sie den Arzt:  
Auf was muss ich noch achten?  
Darf ich weiter alles trinken und essen?
- Haben Sie Antibiotika übrig?  
Entsorgen Sie sie richtig.  
Die meisten Antibiotika dürfen in den Restmüll.

## 9. VORSICHT BEI SPRITZEN UND INFUSIONEN

Man nutzt meist Spritzen und Infusionen, um Medikamente direkt in den Körper zu bekommen. Zum Beispiel:

- beim Insulin spritzen
- bei einem Venen-Katheter oder Tropf

Auch durch Spritzen oder Infusionen kann es zu einer Infektion kommen.

### Wichtig beim Spritzen geben

- Machen Sie sich mit den Regeln vertraut.
- Waschen Sie sich vorher die Hände mit Seife. Oder noch besser: Desinfizieren Sie die Hände.
- Desinfizieren Sie die Haut-Einstichstelle:  
Sprühen Sie das Desinfektions-Mittel auf die Haut. Lassen Sie es 15 Sekunden oder länger einwirken. Lassen Sie das Desinfektions-Mittel trocknen.
- Ziehen Sie die Spritzen erst kurz vor der Nutzung auf.
- Nutzen Sie nur sterile Spritzen und Nadeln und nutzen Sie diese nur einmal.  
Steril heißt: einzeln verpackt und neu.

## **Wichtig bei Venen-Kathetern**

- Lösen Sie den Verband vom Katheter **nicht** alleine.
- Fassen Sie nur mit sauberen Händen den Venen-Katheter an.

## **Wichtig beim Wechseln von Infusionen**

- Vorher Hände desinfizieren.
- Erst den offenen Katheter desinfizieren, dann die Infusion anschließen
- Nutzen Sie nur sterile, neu verpackte Verschluss-Kappen.
- Nutzen Sie die Verschluss-Kappe nur einmal.

## **Anzeichen für eine Infektion:**

- Fieber oder erhöhte Temperatur kurz nach der Spritze oder Infusion
- Die Einstichstelle ist rot oder geschwollen oder tut weh.

Haben Sie ein oder mehrere Anzeichen?

Rufen Sie sofort den Arzt an.

## MEHR INFOS

Mehr zu Infektionen steht auf diesen Internet-Seiten.  
Die Internet-Seiten sind **nicht** in Leichter Sprache.

Aktion saubere Hände

[www.aktion-sauberehaende.de](http://www.aktion-sauberehaende.de)

Bleibgesund

[www.bleibgesund.de](http://www.bleibgesund.de)

Infektionsschutz

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Patienteninformationen des ÄZQ

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Stiftung Gesundheitswissen

[www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)

## MEHR INFOS FÜR PATIENTEN VOM APS

auch erklärt in Leichter Sprache

Infektionen im Krankenhaus

[www.aps-ev.de/hempfehlungen/krankenhausinfektionen](http://www.aps-ev.de/hempfehlungen/krankenhausinfektionen)

Sepsis

[www.aps-ev.de/hempfehlungen/sepsis-bevoelkerung](http://www.aps-ev.de/hempfehlungen/sepsis-bevoelkerung)



## WER HAT DIESES HEFT GEMACHT?

### Herausgeber

Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.

Alte Jakobstraße 81, 10179 Berlin

[www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)

### Erarbeitung der Broschüre:

Arbeitsgruppe Infektionsprävention

mit Hilfe von Patienten-Vertretungen

### Übersetzung in Leichte Sprache:

Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Bremen e.V.

[www.leichte-sprache.de](http://www.leichte-sprache.de)

**Siegel:** Deutsche Gesellschaft für Leichte Sprache

1. Auflage, Juni 2022

Gestaltung: Sarah Volz nach Alice Golbach, APS

Bilder: Adobe Stockphoto / ASH

In diesem Heft sollen **keine** Fehler sein.

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit

prüft das Heft immer wieder.

Wollen Sie uns etwas sagen?

Dann schreiben Sie eine E-Mail an [info@aps-ev.de](mailto:info@aps-ev.de).

## Was dürfen Sie mit diesem Heft machen?

Sie dürfen das Heft kostenlos weitergeben.

Sie finden dieses Heft kostenlos im Internet:

[www.aps-ev.de/patienteninformation](http://www.aps-ev.de/patienteninformation)

Sie dürfen von Ihrer Webseite auf das Heft verlinken.

Sie dürfen das Heft **nicht** verkaufen.

Sie dürfen die Texte und Bilder aus dem Heft **nicht** für etwas anderes benutzen.

Sie dürfen die Texte und Bilder **nicht** ändern.

## Das Heft irgendwo erwähnen:

APS e.V. (Hrsg) 2022: „Infektionen vermeiden – aber wie?“

Berlin, 1. Auflage, Juni 2022

DOI: 10.21960/202201



Dieses Heft ist für Patienten und ihre Familien.  
Und dieses Heft ist in Leichter Sprache.  
Leichte Sprache ist besonders leicht zu lesen.  
Es gibt dieses Heft auch noch in anderen Sprachen  
und in Standard-Deutsch.  
Wir haben auch noch ein Heft gemacht  
über Infektionen im Krankenhaus.  
Sie finden die anderen Hefte im Internet:  
[www.aps-ev.de/patienteninformation](http://www.aps-ev.de/patienteninformation)

