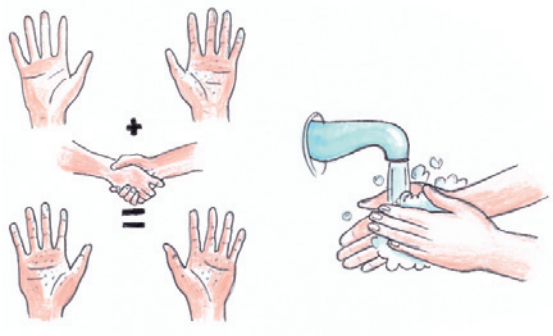
1

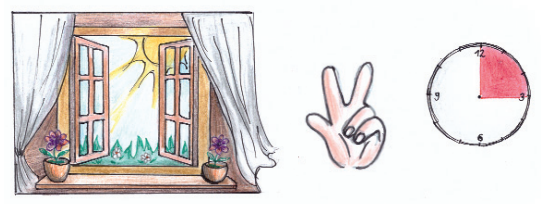
2

4



5

6



REFUGIUM – Flucht und Gesundheit

Dieses Informationsblatt ist Teil des Programms REFUGIUM – Flucht und Gesundheit am Department Gesundheitswissenschaften der HAW Hamburg.
Die Informationen helfen Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden in Deutschland Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Lernen Sie mit REFUGIUM über

- Gesundheitsversorgung in Deutschland
- Psychische Gesundheit in Deutschland
- Hygiene in Deutschland
- Mundgesundheit in Deutschland
- Bewegung in Deutschland
- Ernährung in Deutschland

Sie und Ihre Gesundheit sind uns wichtig!

REFUGEES WELCOME

Verlag **Barbara Budrich** Publishers

HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences
Department Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. Christine Färber
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Ebru Dogan, Svenja Fortak, Maike Heiser, Ahmad Helal Popal, Anna Reisinger, David Rudel, Derya Taşer, Julia Wicherski.

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:
Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences

SCHÜTZE DICH …

BLEIBE GESUND …

REFUGIUM
Flucht und Gesundheit

Hygiene im Alltag

SCHÜTZE DICH …

1 … vor:
- Kopfläusen

2 … vor:
- Karies
- Zahnverlust
- Zahnfleischentzündungen
- Mundgeruch
- Herzinfarkt
- Frühgeburt

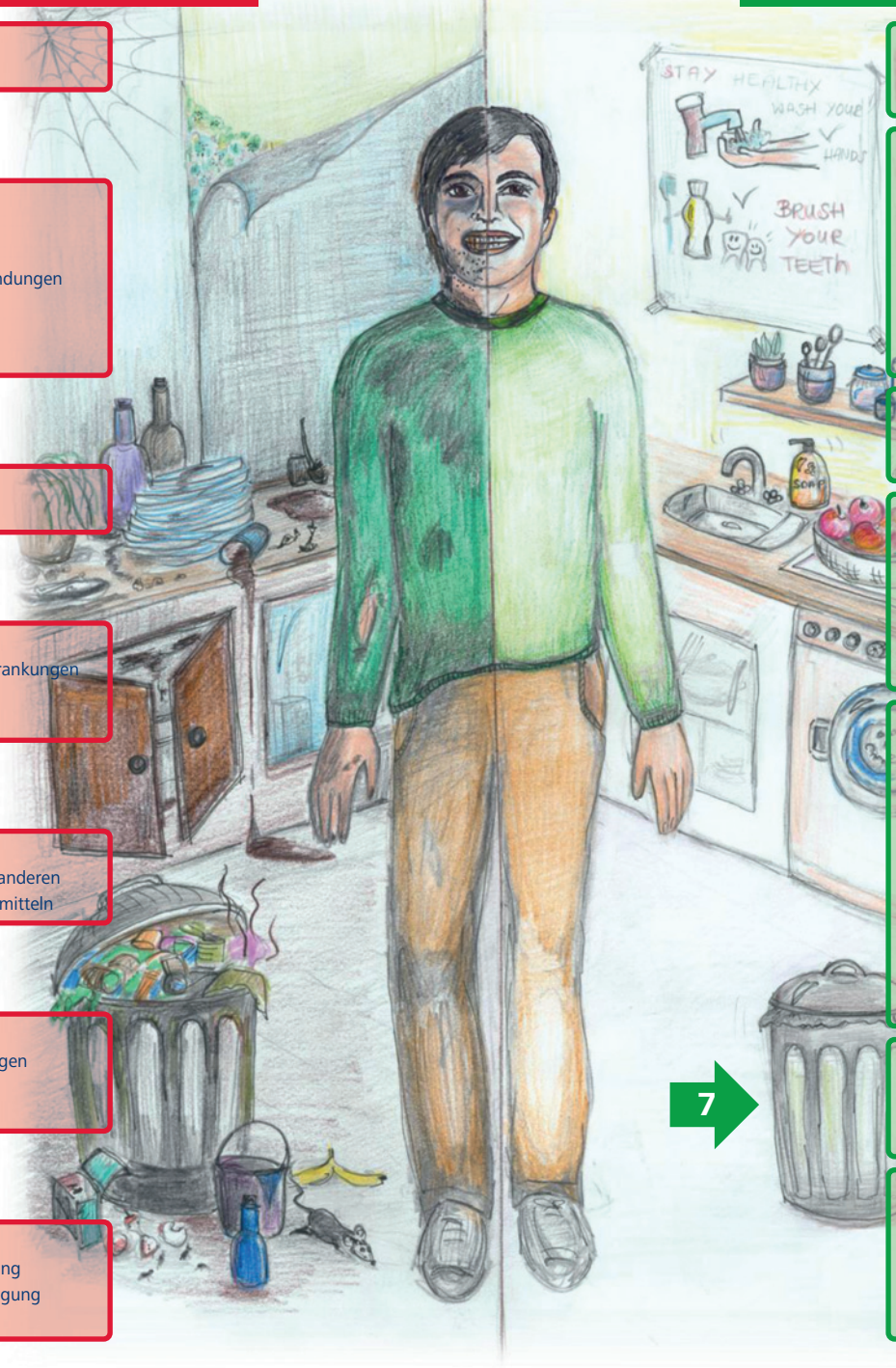
3 … vor:
- Krätze

4 … vor:
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Erkältung
- Grippe

5 … vor:
- Salmonellen und anderen Keimen in Lebensmitteln

6 … vor:
- Lungenerkrankungen z. B. Asthma
- Allergien

7 … vor:
- Geruchsentwicklung
- Krankheitsübertragung durch Ungeziefer



BLEIBE GESUND …

1 … durch Haarpflege:
- Haare regelmäßig waschen
- Bürsten und Kämme nicht teilen

2 … durch Mundhygiene:
- Zahnbürste NICHT teilen
- Zahnbürste alle drei Monate wechseln
- Fluoridhaltige Zahnpasta und Zahnseide verwenden
- Zuckerhaltige Lebensmittel nur in Maßen
- Regelmäßige Zahnarztbesuche

3 … durch Körperpflege:
- Körper regelmäßig waschen
- Kleidung nicht teilen

4 … durch Handhygiene:
- Regelmäßiges Händewaschen
- Vor der Lebensmittelverarbeitung & Nahrungsaufnahme
- Nach öffentlichem Kontakt
- Nach dem Toilettengang
- Nach Tierkontakt

5 … durch Küchenhygiene:
- Nur mit sauberen Händen arbeiten
- »reine« & »unreine« Arbeitsprozesse trennen
- Rohe & erhitzte Lebensmittel trennen
- Lebensmittel genügend erhitzen
- Den Kühlschrank nicht überfüllen
- Kühlung von Fleisch-, Wurst-, Fischwaren und ähnlich empfindlichen Produkten

6 … durch Schimmelprävention:
- 3 x täglich für 15 Min. lüften
- besonders bei hoher Luftfeuchtigkeit

7 … durch Müllentsorgung:
- Müll trennen
- Entsorgung in vorgesehene Behälter
- Deckel geschlossen halten
- Müll zeitnah entsorgen

SCHÜTZE DICH …

BLEIBE GESUND …

Toilettenhygiene

… vor:
- Viren, Bakterien, Pilzen
- Weitertragen von Krankheitserregern
- Rohrverstopfungen
- Geruchsentwicklung
- Ratten

… durch Toilettenhygiene:
- Nutzen von Toilettenpapier
- Toilette sauber hinterlassen
- Toilettenbürste verwenden
- keine Essensreste oder anderen Müll in der Toilette entsorgen

Frauen-Hygiene

… vor:
- Bakterien und Pilzinfektionen
- Hepatitis A und E

- Übertragung von HIV/AIDS
- Hepatitis B, C und D

… durch:
- Intimhygiene
- Hygieneeimer/-beutel für Hygieneartikel verwenden
- Toilettensitz vor und nach Nutzung reinigen

- Rasierer nicht teilen
- Auf die Verwendung von Kondomen achten

Männer-Hygiene

… vor:
- Bakterien und Pilzinfektionen
- Hepatitis A und E

- Übertragung von HIV/AIDS
- Hepatitis B, C und D

… durch:
- Intimhygiene
- Toilettensitz vor und nach Nutzung reinigen

- Rasierer nicht teilen
- Kondome verwenden