

## Alltag

HIV gehört zu den **schwer übertragbaren Erregern**: Es wird nicht, wie z.B. Tuberkulose oder Grippe, über die Luft weiterverbreitet (Anhusten, Händeschütteln etc.). Deshalb ist eine **Ansteckung im alltäglichen sozialen Bereich nicht möglich**.

Mit HIV kann man sich nur infizieren, wenn **bestimmte Körperflüssigkeiten** eines infizierten Menschen (Blut, Samen- oder Scheidenflüssigkeit) **in die eigene Blutbahn** gelangen. Speichel, Tränen, Schweiß, Urin und Kot enthalten nicht genügend Viren, um eine Ansteckung auszulösen.

Das HI-Virus braucht zudem **"Eintrittspforten"**, um in die Blutbahn zu gelangen: Das können offene Hautverletzungen oder feinste, nicht spürbare Risse in Schleimhäuten sein. HIV kann unverletzte Haut nicht durchdringen!

Ansteckung ist **nicht** möglich:

- **durch Händeschütteln**, normale Arbeitskontakte, gemeinsames **Spiele von Kindern**,
- **durch gemeinsame Benutzung von Geschirr**, Eßbesteck, Bettwäsche etc.,
- **durch Umarmungen, Küssen**, Streicheln,
- **in Sauna oder Schwimmbad**,
- **beim Blutspenden** (Verwendung von "Einmal-Material"),
- **beim Arzt, Zahnarzt**, Maniküre, Fußpflege, Friseur (bei Einhaltung der vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen wird HIV sicher inaktiviert!),
- **durch Mücken-** oder andere Insektenstiche.

Getrocknete Blutflecken sind ungefährlich. Nur wenn eingetrocknetes Blut wieder in Flüssigkeit aufgelöst und z.B. mit einer Spritze injiziert wird, kann es eine HIV-Infektion übertragen. HIV ist auch sehr anfällig gegen Erhitzen und alle **Reinigungsmittel**.

Möglicherweise gefährlich wird es im Alltag erst, wenn jemand **sichtbar blutet** und man mit **eigenen Hautverletzungen** mit diesem Blut in **Berührung** kommt.

Da durch fremdes Blut auch andere Krankheitserreger als HIV übertragen werden können (z.B. die Erreger der Gelbsucht), galten schon immer für das Verhalten **bei Unfällen und Verletzungen Hygienevorschriften**. Deren Einhaltung ist auch ausreichend für den Schutz vor HIV! Bei der **Ersten Hilfe** sollte man - wenn irgend möglich - Schutzhandschuhe verwenden und blutende Verletzung abdecken.