

Händehygiene

Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Ob beim Naseputzen, beim Toilettengang, beim Streicheln eines Tieres oder bei der Zubereitung von rohem Fleisch: **Die Hände kommen häufig mit Keimen in Kontakt und können diese auf alles übertragen, das anschließend angefasst wird.** Beim Händeschütteln oder über gemeinsam benutzte Gegenstände können auch Krankheitserreger leicht von Hand zu Hand gelangen. **Berührt man mit den Händen dann das Gesicht, können die Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase, oder Augen in den Körper eindringen und eine Infektion auslösen. Händewaschen unterbricht diesen Übertragungsweg.** Steht unterwegs keine Waschmöglichkeit zur Verfügung verwenden Sie spezielle Reinigungstücher bzw. Handgels.

Waschen Sie sich die Hände nicht nur dann, wenn sie sichtbar schmutzig sind, sondern auch immer in folgenden Situationen:

- ⇒ Wenn Sie von draußen nach Hause kommen
- ⇒ Nach dem Besuch der Toilette
- ⇒ Nach dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- ⇒ Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ⇒ Vor der Zubereitung von Speisen besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeiten
- ⇒ Vor den Mahlzeiten
- ⇒ Nach Kontakt mit Abfällen
- ⇒ Vor dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika
- ⇒ Nach dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall
- ⇒ vor und nach dem Kontakt mit Kranken
- ⇒ vor und nach der Behandlung von Wunden

Die Hände sollten nicht nur regelmäßig, sondern auch richtig gewaschen werden:

1. Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser.
2. Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – nicht nur die Handinnenflächen, sondern auch Handrücken, Fingerspitzen und Fingerzwischenräume. Denken Sie auch an die Daumen und Fingernägel.
3. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen. Um den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu schonen, der eine wichtige Abwehrfunktion gegen Krankheitserreger hat, empfehlen sich pH-neutrale Seifen.
4. Danach den Schaum unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.
5. Trocknen Sie anschließend die Hände gründlich ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen. Wechseln Sie Händehandtücher regelmäßig aus und waschen diese bei mindestens 60° C.

Piktogramme Händewaschen – 5 Schritte



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2017