

Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Händewaschen schützt!

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, sollten Sie zumindest vermeiden, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren oder Speisen mit der Hand zu essen.

Viele Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen. Dazu gehören beispielsweise Erkrankungen wie Erkältungen, die Grippe oder ansteckende Magen-Darm-Infektionen. Händewaschen ist eine einfache und wirksame Maßnahme, die vor einer Ansteckung schützen kann.

Wenn Sie sich regelmäßig gründlich die Hände waschen, schützen Sie sich und andere vor vielen Krankheitserregern. Denn gründliches Händewaschen senkt die Anzahl der Keime an den Händen auf bis zu einem Tausendstel. Damit verringert sich das Risiko, dass Erreger beispielsweise mit dem Essen in den Mund oder über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen oder an Familienmitglieder, Freunde oder Kollegen weitergereicht werden. Das ist in Zeiten von Krankheitswellen besonders wichtig.

Dass Händewaschen tatsächlich die Häufigkeit von Infektionskrankheiten senkt, wurde in vielen Studien untersucht und bestätigt. Auf Basis verschiedener Untersuchungen wird beispielsweise geschätzt, dass sich durch das gründliche Waschen der Hände mit Wasser und Seife das Risiko von Durchfallerkrankungen fast halbiert.

Immer nach...

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

Immer vor...

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

Welthändewaschtag

Immer vor und nach...

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden



Informationen:

<https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen.html>

<https://globalhandwashing.org/global-handwashing-day/>