

Gründliche Händehygiene

Händehygiene ist eine wirkungsvolle Methode, um sich und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen. Unsere Hände kommen ständig mit Oberflächen in Kontakt, auf denen sich Krankheitserreger befinden können. Fassen wir uns dann an Mund, Nase oder Augen, können die Erreger leicht über die Schleimhäute in den Körper gelangen und dort Infektionskrankheiten auslösen. Einen einfachen und wirkungsvollen Schutz bietet regelmäßiges und gründliches Händewaschen.

Hier sind ein paar Tipps für effektives Händewaschen:

- a. **Regelmäßig Händewaschen:** Nach dem Toilettenbesuch, vor dem Essen bzw. der Lebensmittelzubereitung, aber auch nach dem Naseputzen oder Husten.
- b. **Nass machen:** Die Hände unter fließendes Wasser halten. Die Temperatur kann dabei so gewählt werden, dass sie angenehm ist - es muss nicht heiß sein.
- c. **Rundum einseifen:** Handinnenflächen, Handrücken, Daumen, Fingerzwischenräume und Fingerspitzen sollten gründlich eingeseift werden.
- d. **Zeit lassen:** Gründliches Händewaschen dauert mindestens 20 Sekunden, bei stark verschmutzten Händen auch länger.
- e. **Gründlich abspülen:** Die Hände unter fließendem Wasser abspülen.
- f. **Sorgfältig abtrocknen:** Das Abtrocknen der Hände – auch der Fingerzwischenräume – gehört zum wirksamen Händewaschen dazu. Durch das Abtrocknen werden Keime entfernt, die noch an den Händen oder im restlichen Wasser an den Händen haften.



Weitere Informationen, wie Sie sich und andere durch gründliches Händewaschen und „Husten-Etikette“ schützen können, finden Sie auf der Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) www.infektionsschutz.de/haendewaschen

Quellen Auszugsweise von der BZgA und <https://klasseschaad.ch/index.php?id=521zusammengestellt>
Li 24.02.2020