



Warum Handhygiene wichtig ist

Auch jetzt ist die Handhygiene noch sehr wichtig, da viele Infektionskrankheiten über die Hände übertragen werden. Händewaschen und desinfizieren 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 COVID-19 besonders wichtig.

Das richtige Händewaschen ist ohne Frage ein wichtiger Selbstschutz. Besser als Händewaschen ist in gewissen Situationen jedoch die Desinfektion, denn nur so werden Infektionsketten wirksam durchbrochen und 99,99 % der Keime abgetötet. Dazu nehmen Sie eine ausreichende Menge Desinfektionsmittel und reiben Ihre Hände für 30 Sekunden gründlich damit ein. Vergessen Sie dabei nicht die Fingerkuppen, Fingerzwischenräume und Daumen. Dort finden sich die meisten Viren und Bakterien. Ein positiver Effekt des Desinfizierens: der enthaltene Feuchtigkeitskomplex trägt zur Erhöhung der Hautfeuchte bei. Anders als beim Händewaschen. Dort waschen Sie sich die wichtigen Hautfette ab. Also nicht vergessen: Übertreiben Sie es mit dem Händewaschen nicht und nutzen stattdessen lieber ein Desinfektionsmittel.

Quelle:

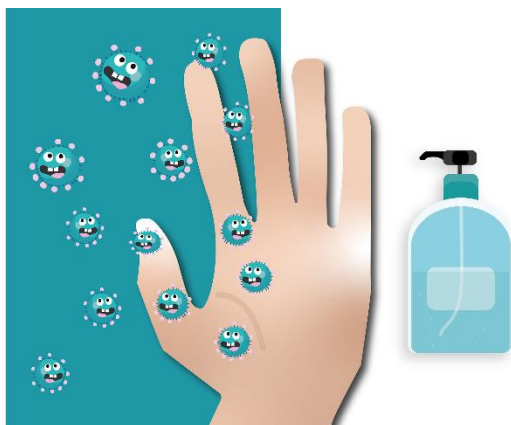
<https://www.hartmann.info/de-de/wissen-und-news/f/5/mach-mit-haendedesinfektion>

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



Wie sollten die Hände desinfiziert werden?

1. Händedesinfektionsmittel auf die trockenen Handflächen geben
2. Menge: etwa 3 ml, ungefähr eine hohle Hand; die Hände müssen "nass" sein
3. Hände mindestens 30 Sekunden mit dem Desinfektionsmittel feucht halten (Angaben der Herstellerfirmen beachten)
4. Mittel auf der gesamten Hand innen und außen einreiben, insbesondere auch Fingerspitzen, Daumen, Nagelfalze und Handgelenke



Unter diesem Link finden Sie ein Video in welchem das optimale Händewaschen erklärt und gezeigt wird.:

<https://youtu.be/7YxjAvxvI4c>

Quelle: https://www.bgw-online.de/DE/Arbeitssicherheit-Gesundheitsschutz/Hygiene_und_Infektionsschutz/Haendehygiene/Haendehygiene.htmlb



Hände gründlich waschen

Schmutz und auch Krankheitskeime abwaschen – das klingt einfach. Richtiges Händewaschen erfordert aber ein sorgfältiges Vorgehen. Häufig werden die Hände beispielsweise nicht ausreichend lange eingeseift und insbesondere Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vernachlässigt.

Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:

1. Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



2. Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



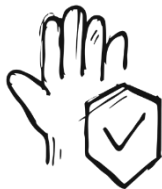
3. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



4. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



5. Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.



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