

# Mitarbeiterinformation: Händewaschen

## Händewaschen

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 ein 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.

## Hände regelmäßig waschen

Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Denn Krankheitserreger sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Sofern möglich sollen Waschbecken genutzt werden, mit denen eine berührungsfreie Handreinigung möglich ist. Daher sollten Sie sich im Alltag regelmäßig die Hände waschen, insbesondere bei folgenden Anlässen:

### 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

### 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

## Hände gründlich waschen

Schmutz und auch Krankheitserreger 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:



Datum: 27.02.2020

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



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.



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



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



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: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung