



# Handhygiene

## Allgemeine Hygienemaßnahmen

Wir können uns mit vielen Krankheitserregern infizieren:

- durch Kontakt mit Kranken (z. B. Schmier- und Tröpfcheninfektion)
- über Nahrungsmittel/Wasser
- durch Keime, die aus dem Urlaub mitgebracht werden
- durch Kontakt mit belasteten Materialien

- durch Kratzer und Bisse von Tieren
- durch Insektenstiche oder -bisse und Parasiten
- durch Einatmen von Tierkot-Partikeln
- durch ungeschützten Geschlechtsverkehr
- durch Kontakt mit Blut

## Hände sind die wichtigsten Überträger von Krankheiten – was ist zu beachten?

1. Regelmäßig Hände mit Wasser und Seife waschen:

- vor dem Essen und Trinken
- nach dem Husten, Niesen oder Benutzen und Entsorgen von benutzten Taschen-/Papiertüchern
- vor und nach dem Benutzen der Toilette
- nach dem Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel



2. Kein Handschlag zur Begrüßung

3. Hände weg vom Gesicht:

- halten Sie die Hände fern von Ihren Schleimhäuten
- Viren können über die Schleimhäute der Augen, Mund und Nase in den Körper eindringen



4. Hygienisch husten und niesen:

- nicht in Richtung anderer Personen
- nicht auf Lebensmittel
- möglichst in Einmaltaschentücher mit anschließender Entsorgung und Händewaschen
- statt bloßer Hände lieber in den Ellenbogen



5. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

## Allgemeine Händehygiene – was bedeutet das?

- Waschen Sie sich gründlich die Hände:
- Die Hände unter fließendes Wasser halten, dann Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern einreiben, sorgfältig abspülen und abtrocknen.
  - vor der Zubereitung von Speisen
  - vor neuen Arbeiten
  - nach der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel
  - nach der Benutzung von Griffen oder Klinken
  - nach jedem Toilettenbesuch
- Halten Sie die Fingernägel sauber und kurz
- Achten Sie auf angemessene Körperhygiene
- Husten oder niesen Sie nie auf Lebensmittel
- Decken Sie kleine Wunden an Händen und Armen nach dem Säubern mit einem Pflaster ab
- Legen Sie vor verunreinigenden Tätigkeiten Schmuck und Armbanduhr ab
- Tragen Sie, wenn nötig, Schutzkleidung bei der Arbeit



## Händedesinfektion mit Desinfektionsmittel – wann und wie?

Die Händedesinfektion ist die wichtigste Maßnahme zur Vermeidung der Verbreitung von Krankheitserregern. Sie ist einfach durchzuführen und sehr effizient. Wenn die Hände nicht sichtbar verschmutzt sind, jedoch kontaminiert sein können, ist das Desinfizieren dem Händewaschen vorzuziehen.

Nach Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts ist eine Händedesinfektion erforderlich, wenn die Hände möglicherweise mit Infektionserregern kontaminiert wurden oder wenn bei einer Tätigkeit über die Hände Keime in den Körper gelangt sein könnten.

## Händedesinfektion

1.



Entfernen Sie Schmuck; bringen Sie so viel Desinfektionsmittel auf die Handflächen, dass es ca. 15–30 Sekunden dauert, bis sie per Einreiben wieder trocken sind.

2.



Reiben Sie die Handflächen aufeinander.

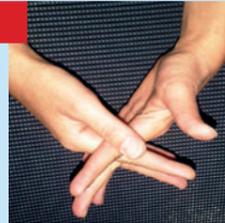


Handgelenke dabei nicht vergessen.



Reiben Sie auch die Handrücken ein.

3.



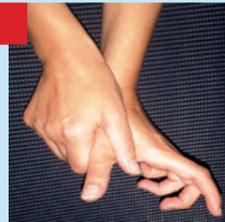
Reiben Sie zwischen den Fingern und um die Finger herum.

4.



Behandeln Sie die Außenseite der Finger auf der gegenüberliegenden Handfläche.

5.



Behandeln Sie beide Daumen.

6.



Reiben Sie die Fingerkuppen in der Handfläche der anderen Hand.

7.

Reiben Sie so lange, bis die Hände trocken sind. Desinfektionsprodukte werden nicht zusammen mit Wasser angewendet! Die Hände werden nicht am Handtuch abgetrocknet!