

Händewaschen

Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Händewaschen schützt vor Infektionen.

Viele Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen. 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.

In einer feuchten Umgebung können sich Mikroorganismen besser halten und vermehren. Daher sollten die Hände nach dem Waschen zügig trocken werden.

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.

3



Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein.

Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.

Diese Zeit ist erforderlich, um die Keimzahl wirksam zu reduzieren.

4



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch.

5



Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen.