



Händewaschen

Wann soll man sich die Hände waschen?

Sie sollten sich im Alltag die Hände regelmäßig waschen, nicht nur wenn sie sichtbar schmutzig sind, insbesondere aber bei folgenden Anlässen:

- nach dem Nachhause kommen
- nach dem Besuch der Toilette oder
- nachdem Sie jemandem (z. B. einem Kind) nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- nach dem Kontakt mit Abfällen
- nach dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischen Exkrementen
- vor dem Essen

Wie wäscht man sich die Hände richtig?

Die Hände nur schnell unters Wasser zu halten, hilft natürlich nur wenig. Das Händewaschen mit Seife **muss ausreichend lange dauern (20 bis 30 Sekunden)**, und auch die richtige Technik spielt eine Rolle:

- Wichtig ist es, die **Seife auf der ganzen Hand gründlich zu verteilen**, auch auf den **Fingerspitzen**, in den **Fingerzwischenräumen** und auf den **Daumen!**
- **Es reicht eine gewöhnliche Seife**, antibakterielle oder desinfizierende Seifen sind nicht notwendig.
- **Stückseife sollte nicht verwendet werden**, vor allem nicht in öffentlichen Räumen, da sie von vielen Händen angegriffen werden, Flüssigseife ist viel hygienischer.
- **Seifenreste gründlich abspülen**, sonst leidet die Haut.
- Zum Schluss die **Hände gründlich abtrocknen**.
- Dazu eignen sich am besten Papier- oder Stoffhandtücher.
- Kein Gemeinschaftshandtuch!
- Handföhns können bei häufigem Gebrauch die Haut austrocknen und sind deshalb nicht so empfehlenswert.

Verfasser*innen: M. Suchomel, B. Willinger

Unter Mitarbeit von A. Wechsler-Fördös, Th. Freundlinger,
A. Grisold, M. Hell, W. Koller

Review durch: M. Ehling-Schulz, R. Sommer

Stand: 15.6.2020