

BZgA gibt Tipps zum Welthändehygienetag

So geht gründliche Händehygiene

Bonn (5. Mai 2019) – Händehygiene ist eine wirkungsvolle Methode, um sich und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen. Daran erinnert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anlässlich des Welthändehygienetages am 5. Mai 2019. Wer seine Hände effektiv waschen will, sollte einige einfache Grundregeln beachten:

Beispielsweise sollten die Handinnenflächen, Handrücken, Daumen, Fingerzwischenräume und Fingerspitzen gründlich eingeseift werden.

Händehygiene ist eine wirkungsvolle Methode, um sich und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen. Daran erinnert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anlässlich des Welthändehygienetages am 5. Mai 2019.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Unsere Hände kommen ständig mit Oberflächen in Kontakt, auf denen sich Krankheitserreger befinden können. Fassen wir uns dann an Mund, Nase oder Augen, können die Erreger leicht über die Schleimhäute in den Körper gelangen und dort Infektionskrankheiten des Magen-Darmtrakts oder weiterer innerer Organe auslösen. Einen einfachen und wirkungsvollen Schutz bietet regelmäßiges und gründliches Händewaschen.“

Wer seine Hände effektiv waschen will, sollte einige einfache Grundregeln beachten:

- Nass machen: Die Hände werden unter fließendes Wasser gehalten. Die Temperatur kann dabei so gewählt werden, dass sie angenehm ist.
- Rundum einseifen: Handinnenflächen, Handrücken, Daumen, Fingerzwischenräume und Fingerspitzen sollten gründlich eingeseift werden.
- Zeit lassen: Gründliches Händewaschen dauert mindestens 20 Sekunden, bei stark verschmutzten Händen auch länger.
- Gründlich abspülen: Die Hände sollten unter fließendem Wasser abgespült werden.
- Sorgfältig abtrocknen: Das Abtrocknen der Hände – auch der Fingerzwischenräume – gehört zum wirksamen Händewaschen dazu. Durch das Abtrocknen werden Keime entfernt, die noch an den Händen oder im restlichen Wasser an den Händen haften.

Die aktuelle bundesweite Repräsentativbefragung der BZgA zum Thema Hygiene zeigt, dass sich insbesondere nach dem Toilettenbesuch sowie vor der Zubereitung von Lebensmitteln die große Mehrheit der Bevölkerung konsequent die Hände wäscht. Nach dem Naseputzen und Husten ist das Händewaschen nur bei einem Drittel der Befragten verbreitet. Ausreichende Händehygiene ist jedoch mehr als nur Händewaschen. Um andere nicht anzustecken, empfiehlt die BZgA einfache Hygieneregeln, beispielsweise das Husten oder Niesen in die Armbeuge.

Weitere Informationen der BZgA zum Thema

- Informationen zum Händewaschen unter <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen>
- Video „Schütz Dich und andere: Richtig Händewaschen“ auf dem YouTube-Kanal der BZgA unter <https://www.youtube.com/watch?v=hd1V04xcTds>
- Husten-Etiquette unter <https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/hygiene-beim-husten-und-niesen/#c63...>
- BZgA-Studie „Infektionsschutz durch Hygiene – Einstellungen, Wissen und Verhalten der Allgemeinbevölkerung – Ergebnisse der Repräsentativbefragung 2017“ unter <https://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/impfen-und-hygiene>

Kostenlose Bestellung der BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien
Fax: 0221/8992257
E-Mail: order@bzga.de

Quelle: [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#), 30.04.2019 (tB).