

## 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. 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:

1		<p>Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.</p>
2		<p>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.</p>
3		<p>Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.</p>
4		<p>Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.</p>
5		<p>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.</p>

Weiter Informationen unter:



**infektionsschutz.de**

Wissen, was schützt.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten **Husten-Etiquette** beachten, die auch beim Niesen gilt:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die **Hände waschen!**
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armebeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.

RICHTIG

HUSTEN

UND

NIESEN



IN DIE ARMBEUGE



IN EIN PAPIERTASCHENTUCH



IN DEN MÜLLEIMER WERFEN



NICHT RUMLIEGEN LASSEN



HÄNDEWASCHEN NICHT VERGESSEN

**DAMIT SICH KEINER ANSTECKT!**