

Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Die meisten Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen. Im Pandemiefall ist regelmässiges Händewaschen ein wichtiger Schutz. Es ist dann auch besser, einander bei der Begrüssung nicht die Hand zu geben.



Wie wäscht man sich die Hände richtig?

Die richtige Methode beim Händewaschen ist sehr wichtig. Seife allein genügt nämlich nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Erst die Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen schafft das.

- Die Hände unter fliessendem Wasser nass machen.
- Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reiben.
- Die Hände unter fliessendem Wasser gut abspülen.
- Die Hände mit einem sauberen Handtuch trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

Wann soll man sich die Hände waschen?

Sooft als möglich und insbesondere:

- vor der Zubereitung des Essens oder bevor man sich an den Tisch setzt
- vor dem Essen
- bevor man den Kindern zu Essen gibt
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- jedes Mal beim Nachhausekommen
- nach dem Benutzen eines öffentlichen Verkehrsmittels
- nach dem Besuch bei Kranken oder engem Kontakt mit Material von Kranken oder mit ihren persönlichen Gegenständen
- vor dem Einsetzen und dem Herausnehmen der Kontaktlinsen
- nach dem Ausziehen der Maske
- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Windelwechseln oder dem Begleiten eines Kindes auf die Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man dreckige Hände hat

Wie kann man das Händewaschen optimieren?

Hier ein paar Grundregeln für noch wirksameres Händewaschen:

- Möglichst Flüssigseife verwenden.
- Die Haut pflegen: Angegriffene, lädierte Hände oder Haut können richtige Mikrobennester sein. Bei Bedarf zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme verwenden. Zudem die Fingernägel kurz schneiden und regelmässig bürsten, damit sich darunter kein Schmutz ansammelt.