

Hände waschen!

Egal ob man eine Türklinke anfasst, mit dem Handy telefoniert, Geld aus dem Geldbeutel nimmt oder andere Dinge des Alltages berührt, tausende Mikroorganismen tummeln sich auf der Haut- bzw. Handoberfläche. Erst **gründliches Waschen mit Seife** sowie anschließendes **fachgerechtes Trocknen**, verhindern eine mögliche Übertragung dieser Mikroorganismen auf die Lebensmittel.

Händewaschen ist wichtig:

- **zwischen den einzelnen Arbeiten!**
- **nach Reinigungsarbeiten!**
- **nach dem Besuch der Toilette!**
- **nach dem Niesen oder Nase putzen!**



Achtung beim Hände trocknen!

Handtücher sind oftmals eine Bakterienfalle!

Saubere gewaschene Hände sollten deshalb mit

- Handföhn oder
- Wegwerf-Papierhandtüchern getrocknet werden.



Händehygiene

- Hände mit Flüssigseife gründlich waschen
- Mit Einmalhandtuch gründlich abtrocknen
- Händedesinfektionsmittel auftragen und bis zum Trocknen verreiben



Und zwar immer:

- Vor Arbeitsbeginn
- Sofort nach dem Toilettenbesuch
- Vor und nach Pausen
- Nach Husten, Niesen, Naseputzen
- Nach Berühren von Abfall
- Beim Wechsel von Tätigkeiten



Achtung: Gründlich arbeiten!



Händehygiene im häuslichen Alltag

Infektionskrankheiten werden durch unsichtbare Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze) verursacht und überwiegend über die Hände übertragen. Die Händehygiene ist somit die wichtigste Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten.

Zur Händehygiene gehören das Händewaschen, die hygienische Händedesinfektion und der Hautschutz beziehungsweise die Hautpflege.



Händewaschen dient hauptsächlich der Entfernung von sichtbarem Schmutz, aber es reduziert auch Mikroorganismen auf den Händen, unter denen sich Krankheitserreger befinden können.

Gründliches und regelmäßiges Händewaschen reicht im Alltag aus, um Keime zu entfernen, die über Gegenstände und bei zwischenmenschlichen Berührungen aufgenommen werden. Die Hände sind intensiv (auch zwischen den Fingern) 20 bis 30 Sekunden lang mit Seife zu waschen. Besonders wichtig ist das Händewaschen nach dem Toilettengang, vor dem Zubereiten von Mahlzeiten und vor dem Essen. Aber auch nach jedem Nach Hause kommen, nach Husten, Niesen, Naseputzen, bei sichtbaren Verschmutzungen und Tierkontakt darf das Händewaschen nicht vergessen werden.



Hygienische Händedesinfektion ist ein Verfahren zur weitgehenden Abtötung von Krankheitserregern auf der Haut der Hände mit Hilfe von Händedesinfektionsmitteln.

Sie ist eine der wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zur Unterbrechung von Infektionsketten und damit zur Verhinderung von Infektionen sowie zum Eigenschutz. Die hygienische Händedesinfektion gehört zu den Basishygienemaßnahmen im medizinischen und pflegerischen Bereich. Im häuslichen Alltag ist diese bei folgenden Kontakten und Maßnahmen durchzuführen:

- nach pflegerischem Kontakt mit Personen
- nach Kontakt mit potentiell infektiösem Material (Stuhl, Blut und Sekreten)
- nach Ablegen von Schutzhandschuhen (Tragen bei pflegerischen Tätigkeiten notwendig)

Voraussetzung für eine korrekt durchgeführte hygienische Händedesinfektion sind saubere, kurze Fingernägel, der Verzicht auf Nagellack, künstliche Fingernägel, Schmuck und Ringe an den Händen sowie eine intakte und gepflegte Haut.

Für die Durchführung der hygienischen Händedesinfektion wird auf das Standardeinreibeverfahren nach EN 1500 verwiesen.

Standardeinreibeverfahren EN 1500

Beachte: Hände über gesamte Einwirkzeit (30 sec) feucht halten. Das Händedesinfektionsmittel aus dem Spender (Hebel mit dem Ellenbogen betätigen) in die trockene hohle Hand geben (mind. 3ml).



1 Handfläche auf Handfläche inkl. Handgelenke



2 Rechte Handfläche über linken Handrücken und linke Handfläche über rechten Handrücken



3 Handfläche auf Handfläche mit verschränkten, gespreizten Fingern



4 Außenseite der Finger auf gegenüberliegende Handfläche mit verschränkten Fingern



5 Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen Handfläche und umgekehrt



6 Kreisendes Reiben hin und her mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt

Bild: Bode Chemie



Hautschutz beziehungsweise Hautpflege ist die Behandlung der Haut mit Hautschutzmitteln vor und während der Tätigkeit beziehungsweise Pflegemitteln nach der Arbeit. Ziel ist es, die natürlichen Schutzmechanismen und die Gesundheit der Haut zu erhalten.

Hautschutz beziehungsweise Hautpflege ist zwingend notwendig, da nur gepflegte und gesunde Haut eine sichere Schutzbarriere ist und desinfiziert werden kann.

So werden Hände richtig gewaschen

Sorgfältiges Händewaschen dauert etwa 20 Sekunden.

	<p>1. Die Hände werden mit lauwarmem Wasser abgespült. So kann grober Dreck direkt entfernt werden.</p>		<p>6. Die Oberseiten der Finger werden jeweils an der anderen Handfläche gerieben.</p>
	<p>2. Aus einem Seifenspender wird etwas Flüssigseife entnommen.</p>		<p>7. Die Daumen werden nacheinander von einer Faust umschlossen und massiert.</p>
	<p>3. Die Handflächen werden aneinander gerieben.</p>		<p>8. Die angewinkelten Finger einer Hand werden kreisförmig an der anderen Handfläche gerieben.</p>
	<p>4. Mit der Handfläche einer Hand wird jeweils die Oberfläche der anderen Hand massiert.</p>		<p>9. Beide Hände werden gründlich unter laufendem Wasser abgespült.</p>
	<p>5. Die Handflächen werden mit ineinander verschlungenen Fingern aneinander gerieben.</p>		<p>10. Die Hände gründlich mit Papiertüchern abtrocknen und dabei die Fingerzwischenräume nicht vergessen.</p>



HÄNDE

KEINE

- Bänder und Reifen
- Uhren

KEINE

- Hand- und Unterarmpiercings

KEINE

- Künstlichen Fingernägel

KEIN

- Nagellack

KEINE

- langen Fingernägel

KEINE

- Ehe- und Schmuckringe

LEBENSRETTENDER

HyKoMed