

Wasch dir die Hände



Warm oder kalt?

Wasch dir die Hände ganz nach Belieben mit warmem oder kaltem Wasser. Die Wassertemperatur hat beim Händewaschen keinen Einfluss auf die Reduktion der Mikroorganismen.

Handflächen und Finger

Sobald das Wasser läuft, benetzt du beide Hände vollständig. Dann kommt die Seife zum Einsatz: Schäume die kompletten Handflächen und Handrücken einschließlich der Finger gründlich ein. Beziehe dabei auch den ganzen Handballen mit ein und verteile den Seifenschaum am besten noch bis über das Handgelenk hinaus.

Zwischenräume

Schmutz und Keime verstecken sich auch gern zwischen den Fingern. Spreize daher die Finger beider Hände und streife mit den Fingern der einen Hand durch die Fingerzwischenräume der anderen. An den Fingerkuppen und unter den Fingernägeln solltest du ebenfalls für Sauberkeit sorgen.

Länge

Insgesamt solltest du mindestens 30 Sekunden lang die Hände waschen, damit du möglichst viele Keime und Erreger entfernst. Im Zweifel hilfst du mit einer Handbürste nach. Am Ende spülst du noch eventuelle Seifenreste von der Haut.



Wann die Hände waschen?

Generell solltest du dir die Hände in folgenden Situationen waschen:

- Nach dem Heimkommen
- Nach dem Toilettenbesuch
- Nach dem Windelwechseln
- Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- Nach dem Kontakt mit Abfällen
- Nach dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall
- Vor dem Essen, Kochen oder Hantieren mit Lebensmitteln
- Bevor du Medikamente oder Kosmetika nutzt
- Vor und nach dem Kontakt mit Kranken
- Vor und nach der Behandlung von Wunden
- Bevor und nachdem du rohes Fleisch verarbeitet hast

Wie oft?

Häufigeres Händewaschen ist nicht automatisch besser. Sich zu oft die Hände zu waschen, kann sogar schädlich sein. Am besten wäschst du dir die Hände immer dann, wenn du unmittelbar Kontakt mit anderen Personen hattest oder Gegenstände berührt hast, die auch andere häufig nutzen (Türklinken etc.). Wann immer es geht, heißt die Devise: Hände weg. Und im Zweifel gründlich waschen.

