

Händehygiene

Die Hände sind unser wichtigstes und am häufigsten gebrauchtes Werkzeug: Bei den Arbeiten im Beruf, in der Freizeit, beim Umgang mit Kollegen, Freunden, der Familie und mit uns selbst. Daher kommen die Hände viel häufiger mit möglichen Krankheitserregern in Kontakt als alle übrigen Körperteile und stellen als universelle Werkzeuge eine hohe Gefahr für die Verbreitung von möglichen Erregern dar. Eine effektive Händehygiene ist daher besonders wichtig.

Reinigung

1. Hände unter fließendes Wasser halten
2. Seife 20 bis 30 Sekunden in den Händen verreiben
3. Auch zwischen den Fingern
4. Dann gründlich abspülen
5. Sorgfältig abtrocknen, wenn vorhanden, mit einem Papiertuch

Beugen Sie Schmierinfektionen durch Bakterien und Viren vor!

Händedesinfektion

Desinfektionsmittel in die hohlen, trockenen Hände geben. Die Bewegungen der einzelnen Schritte sind je fünfmal auszuführen. Für die Dauer der Desinfektion sind die Hände feucht zu halten.

1. Handinnenflächen aufeinander legen und gegeneinander reiben.
2. Linke Handinnenfläche auf den rechten Handrücken legen und kreisend bewegen. Mit der anderen Seite wiederholen.
3. Handinnenflächen aufeinander legen und die gespreizten Finger verschränken. Hände öffnen und wieder verschränken.
4. Finger ineinander verhaken, Griff lockern und wieder verhaken.
5. Mit der rechten Hand den linken Daumen umfassen und in der geschlossenen Handinnenfläche kreisend reiben und umgekehrt.
6. Fingerkuppen der rechten Hand in der Handinnenfläche der linken Hand kreisend bewegen und umgekehrt.

**Einwirkzeit in Abhängigkeit des Desinfektionsmittels
zwischen 30 Sekunden und 2 Minuten.**