



## Hygiene der Hände

**Eine der wichtigsten Hygiene- und Gesundheitsregeln ist es, sich gründlich die Hände zu waschen. Hier finden Sie einen kleinen Leitfaden zum richtigen Gebrauch von Seife beim Händewaschen.**

### **Welche Bakterien können die Hände übertragen?**

- \* Die Haut ist dicht besiedelt mit Mikroorganismen wie Bakterien und Pilzen, die als Hautflora bezeichnet werden.
- \* Diese natürliche Hautflora ist nützlich, da sie einen natürlichen Schutz für die intakte Haut bildet. Sie stellt zugleich eine Barriere für krankmachende Keime dar.
- \* Steigt die Zahl der Mikroorganismen zu sehr an oder kommen krankmachende Keime hinzu, so wird das Gleichgewicht der natürlichen Hautflora gestört.
- \* Diese nicht erwünschten Keime und Mikroorganismen befinden sich vorzugsweise auf:
  - \* Toilettenbrillen
  - \* chemischen Produkten
  - \* Computertastaturen
  - \* Telefonen
  - \* Türgriffen
- \* Bei einem Kontakt können sie auch auf die Hände übergehen. Durch das Waschen der Hände wird die natürliche Hautflora im Gleichgewicht gehalten.

### **Mit welchen Krankheiten können Sie sich durch ungewaschene Hände anstecken?**

- \* Keime können sowohl für harmlose als auch schwere Krankheiten verantwortlich sein. Das Übertragungsrisiko folgender Erkrankungen kann beispielsweise durch gute Handhygiene deutlich reduziert werden:
  - \* Grippe
  - \* Gastroenteritis
  - \* Bronchiolitis
  - \* Lebensmittelvergiftung
  - \* Hepatitis A

### **Wann sollten Sie sich die Hände waschen?**

- \* Bei folgenden Tätigkeiten sollten Sie sich vorher und/oder nachher die Hände waschen:
  - \* Kochen
  - \* Anfassen roher Lebensmittel (Fleisch, Fisch usw.)

- \* Essen - dies gilt besonders, wenn Sie Pommes Frites, Hähnchenflügel, ein Sandwich oder sonstige Nahrungsmittel mit den Fingern essen
- \* Einräumen von Lebensmitteln in den Kühlschrank
- \* Gang auf die Toilette
- \* Besuch eines Kranken
- \* Berühren einer Wunde, Anlegen eines Verbands usw.
- \* Windelnwechseln eines Babys
- \* Naseputzen
- \* Niesen oder Husten
- \* Kontakt mit Tieren
- \* Anfassen des Bodens

### **Wie waschen Sie sich richtig die Hände?**

- \* Nehmen Sie Ihren Schmuck ab.
- \* Verwenden Sie möglichst warmes Wasser und Seife.
- \* Seifen Sie sich zwischen den Fingern sowie die Handfläche und den Handrücken bis zum Handgelenk etwa 30 Sekunden lang ein.
- \* Bürsten Sie sich unter den Fingernägeln, die möglichst kurz sein sollten.
- \* Nachdem Sie sich gründlich die Hände abgespült haben, trocknen Sie sie an öffentlichen Orten mit einem Heißlufttrockner oder einem Wegwerfpapiertuch ab.
- \* Verwenden Sie zu Hause Küchenpapier-Tücher zum Abtrocknen der Hände.
- \* Neben Wasser und Seife können Sie auch eine antibakterielle Lösung aus Wasser und Alkohol verwenden. Diese sind in Apotheken erhältlich und sind praktisch für unterwegs. Achten Sie dabei auf gute Hautverträglichkeit.
- \* Achten Sie auch auf die Hygiene Ihrer Fingernägel. Putzen Sie Ihre Fingernägel regelmäßig mit Bürste und Seife, um dort die Ansammlung von Bakterien zu vermeiden.

---

**Die Hygiene der Hände wird oft vernachlässigt. Dabei ist sie ein wichtiger Faktor bei der Vermeidung von Krankheiten.**

**Neben der Wäsche mit Seife und warmem Wasser kann auch die Verwendung desinfizierender Reinigungslotionen sinnvoll sein.**

### **Dokument Information**

**Dr. med. Jürgen Lubienski**

**INNERE MEDIZIN**

Gemeinschaftspraxis Dres. med. Jürgen u. Verona Lubienski

Lenastr. 2a

44536 Lünen

Datum validiert: **20.04.11**

Copyright © 2010 Merck Sharp & Dohme Corp., eine Tochtergesellschaft der Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., U.S.A