

## Händewaschen

Am meisten werden Menschen durchs Anfassen angesteckt. Daher ist Händewaschen eine wichtige Verteidigung gegen Bakterien. In unserer Umgebung fassen wir alles mögliche an und dadurch finden Bakterien einen Weg in unsere Körper hinein, besonders durch Mund und Nase. Es kann zur Übertragung von Krankheiten beitragen.



Durch Händewaschen kann man sich gegen Krankheiten abwehren und die Gefahr reduzieren, dass man infiziert wird, z.B. von Grippe.

Allgemein kann man sagen, dass Leute sich die Hände weder oft genug, noch gründlich genug waschen. Beim Händewaschen ist es wichtig alle Stellen, z.B. zwischen den Fingern, die Fingerspitzen und die Nägel gründlich zu waschen.

Vor dem Händewaschen ist es wichtig alle Schmuckstücke (Ringe) von der Hand bzw. den Fingern abzunehmen, denn Bakterien finden ideale Nistplätze unter einem Armband bzw. unter einem Ring.

Es ist zu raten, sich die Hände immer mit Wasser und Seife zu waschen:

- Vor dem Kochen
- Vor und nach einer Mahlzeit
- Nach dem Besuch der Toilette
- Nach Anfassen von Blut oder einer Wunde usw. und dann gut abtrocknen.

Durch Händewaschen entfernt man 90% der Bakterien, die an der Haut stecken. Händedesinfektionsmittel (Poly-Alcohol-Hände-Antisepticum) ist auch nützlich, kann aber das Händewaschen nie ersetzen.

Am Arbeitsplatz ist es wichtig, dass alle bewusst handeln, denn dadurch kann man Bakterien und Viren vermeiden. Bakterien brauchen nur eine halbe Stunde von einer Stelle zur anderen zu gelangen. Saubere Hände tragen dazu bei Bakterien zu reduzieren.

**WIE MAN SICH DIE HÄNDE WÄSCHT:**

- Wiederholen Sie jede Bewegung fünfmal!
- Mit dieser Methode werden alle Stellen der Hand erreicht!



**1. die Handflächen aneinander reiben**



**2. der rechte Handrücken wird mit der linken Handfläche gerieben und umgekehrt**



**3. die Fingerzwischenräume gründlich reiben**



**4. die Fingerkuppen und die Fingernägel reiben**



**5. die beiden Daumen in der geballten Faust reiben**



**6. die Mitte der beiden Handfläc reiben**

Text und Bild aus: [www.influenza.is](http://www.influenza.is)