

Handhygiene

Allgemeine Hygienemaßnahmen

Wir können uns mit vielen Krankheitserregern infizieren:

- durch Kontakt mit Kranken (z. B. Schmier- und Tröpfcheninfektion)
- über Nahrungsmittel/Wasser
- durch Keime, die aus dem Urlaub mitgebracht werden
- durch Kontakt mit belasteten Materialien
- durch Kontakt mit Blut

Allgemeine Handhygiene – was bedeutet das?

- Waschen Sie sich gründlich die Hände:
Die Hände unter fließendes Wasser halten, dann Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern einreiben, sorgfältig abspülen und abtrocknen.
 - vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen und Trinken
 - vor neuen Arbeiten
 - nach dem Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel
 - nach dem Benutzen von Griffen oder Klinken
 - vor und nach jedem Toilettenbesuch
- Halten Sie die Fingernägel sauber und kurz und achten Sie auf angemessene Körperhygiene
- Husten oder niesen Sie
 - statt in die bloßen Hände lieber in den Ellenbogen
 - nie auf Lebensmittel und nicht in Richtung anderer Personen
 - möglichst in Einmaltaschentücher mit anschließender Entsorgung und Händewaschen
- Halten Sie die Hände fern von Ihren Schleimhäuten, denn Viren können über die Schleimhäute der Augen, Mund und Nase in den Körper eindringen
- Decken Sie kleine Wunden an Händen und Armen nach dem Säubern mit einem Pflaster ab
- Legen Sie vor verunreinigenden Tätigkeiten Schmuck und Armbanduhr ab
- Tragen Sie, wenn nötig, Schutzkleidung bei der Arbeit

Hände sind die wichtigsten Überträger von Krankheiten – was ist zu beachten?



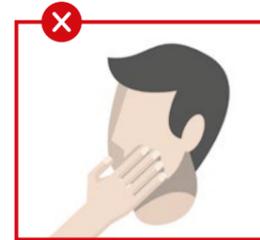
1 Regelmäßig Hände mit Wasser und Seife waschen



2 Kein Handschlag zur Begrüßung mit Kranken



3 Hygienisch husten und niesen



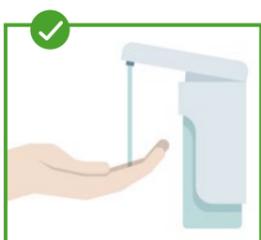
4 Hände weg vom Gesicht

Händedesinfektion mit Desinfektionsmittel – wann und wie?

Die Händedesinfektion ist eine wichtige Schutzmaßnahme gegen die Verbreitung von Krankheitserregern. Bei einem erhöhtem Infektionsrisiko gemäß Gefährdungsbeurteilung ist das Desinfizieren dem Händewaschen vorzuziehen.

Nach Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts ist eine Händedesinfektion erforderlich, wenn die Hände möglicherweise mit Infektionserregern kontaminiert wurden oder wenn bei einer Tätigkeit über die Hände Keime in den Körper gelangen könnten.

Händedesinfektion



1 Desinfektionsmittel auf die trockene Haut auftragen. Beim Einreiben Daumen, Finger und Nagelfalze nicht vergessen.



2 Kein Schmuck, keine Uhren



3 Nicht abspülen!



4 Nicht abtrocknen!