

Hygiene im Alltag

**Händewaschen ist die
wichtigste Hygieneregeln!**



Nur fünf Prozent der Menschen waschen ihre Hände richtig. Das hat eine Studie der Universität Michigan (USA) ergeben. Das Verhalten von ca. 3.700 Personen wurde dafür auf öffentlichen Toiletten beobachtet. Jeder Zehnte wusch seine Hände gar nicht, ungefähr ein Drittel verwendete keine Seife. Besonders Männer sind nachlässig beim Händewaschen, das ist auch aus anderen Studien bekannt. Es zeigte sich, dass 50 Prozent der Männer und nur sieben Prozent der Frauen ihre Hände nicht waschen. Mögliche Gründe für die mangelnde Handhygiene könnten einerseits darin liegen, dass vielen die Bedeutung nicht bewusst ist, und andererseits man oft einfach vergisst, sich die Hände nach dem Toilettenbesuch zu waschen.

Wichtig: Schon in der Kindheit muss richtige Handhygiene erlernt werden, nur dann wird sie automatisiert.

Warum ist die Handhygiene so wichtig?

Sehr viele Erkältungsviren, Durchfallerreger (Viren und Bakterien) werden über die Hände übertragen. Häufig sind Brechdurchfall durch Noroviren, bakterielle Durchfallerkrankungen, Atemwegsinfektionen, Schnupfen und Grippe. Laut Studien trägt der Verzicht des Händewaschens zu 50 Prozent aller Lebensmittelinfektionen bei.



vor dem Händewaschen



nach dem Händewaschen

Wann ist Händewaschen wichtig?

- Vor dem Zubereiten von Essen
- Vor dem Essen
- Nach dem Toilettengang
- Vor dem Versorgen einer Verletzung
- Nach dem Naseputzen
- Nach Kontakt mit Tieren
- Nach dem Heimkehren vom Einkaufen, etc.

Warum ist die Handhygiene so wichtig?

Man benötigt dafür nicht nur Wasser, sondern auch Seife ist wichtig, die sollte man gut aufschäumen, einreiben und danach gründlich wieder abspülen. Vor allem auf den Fingerkuppen, unter den Nägeln, zwischen den Fingern und auch am Daumen befinden sich viele Bakterien, die weggewaschen werden müssen. Für effektives Händewaschen braucht man mindestens 20 Sekunden, im Schnitt wenden die Menschen aber nur sechs Sekunden dafür auf.



Hände verbreiten Krankheitserreger. Richtig waschen schützt.



Hände unter fließendes
Wasser halten



Seife* 20 bis 30 Sekunden
in den Händen verreiben



Auch zwischen
den Fingern



Dann gründlich
abspülen



Sorgfältig abtrocknen

Quelle: Robert Koch-Institut „Wir gegen Viren“, www.wir-gegen-viren.de

*oder vergleichbare Handreinigungsmittel

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Austria,

Telefon +43 7242 415 - 0, Fax DW 3774, post@klinikum-wegr.at

www.klinikum-wegr.at