

Am 15. Oktober ist Welthändewashtag BZgA-Tipps für gründliches Händewaschen

Köln, 10. Oktober 2019. Besonders in Herbst und Winter erkranken viele Menschen an Infektionen der Atemwege. Richtiges Hygieneverhalten hilft, sich vor Ansteckungen zu schützen. Zum Welthändewashtag am 15. Oktober 2019 erinnert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an regelmäßiges und gründliches Händewaschen zum wirksamen Schutz vor Infektionen.

Viele Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen; beim Händeschütteln oder über gemeinsam genutzte Gegenstände werden Krankheitserreger leicht von Hand zu Hand weitergereicht. Berühren anschließend die ungewaschenen Hände das Gesicht, können die Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen und zu einer Infektion führen.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erklärt: „Die Hände regelmäßig und gründlich zu waschen kann den Übertragungsweg leicht unterbrechen und das Infektionsrisiko deutlich verringern. Für wirksames Händewaschen ist es wichtig, die empfohlene Dauer von 20 bis 30 Sekunden beim Einseifen einzuhalten. Im Alltag nehmen sich die Menschen jedoch oft nicht genug Zeit. In unserer Repräsentativbefragung zum Thema Hygiene gab knapp die Hälfte der Befragten an, dass sie für das Waschen der Hände sogar weniger als 20 Sekunden Zeit verwenden.“

Damit der Schutz vor Infektionskrankheiten am Waschbecken gelingt, gibt die BZgA Tipps, worauf es beim Händewaschen ankommt. Als erstes sollten die Hände unter fließendem Wasser nass gemacht werden. Die Temperatur kann dabei so gewählt werden, dass sie angenehm ist. Eine gründliche Reinigung der Hände mit Seife dauert 20 bis 30 Sekunden. Im Anschluss werden die Hände unter fließendem Wasser abgewaschen. Keime, die danach eventuell noch an den Händen haften, lassen sich durch gründliches Abtrocknen mit einem sauberen Tuch entfernen.

Mehr zum Thema Infektionsschutz:

Informationen über richtiges Händewaschen unter:
www.infektionsschutz.de/haendewaschen

Tipps zu Hygienemaßnahmen im Alltag unter: www.infektionsschutz.de/hygienetipps

Broschüren und weitere Printmaterialien, Filme wie „Schütz Dich und andere: Richtig Händewaschen“ und Infografiken sowie Fragen und Antworten rund um den Infektionsschutz unter: www.infektionsschutz.de/mediathek

Der Forschungsbericht der BZgA-Studie „Infektionsschutz durch Hygiene – Einstellungen, Wissen und Verhalten der Allgemeinbevölkerung 2017“ steht unter:
www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/impfen-und-hygiene

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien
Fax: 0221/8992257
E-Mail: order@bzga.de