

# Händewaschen



**Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern.**

## Regelmäßiges Händewaschen schützt!

Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Denn Krankheitserreger sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Daher sollten Sie sich im Alltag regelmäßig die Hände waschen, insbesondere bei folgenden Anlässen:

### Immer nach...

- ✓ dem nach Hause kommen
- ✓ dem Besuch der Toilette
- ✓ dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- ✓ dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ✓ dem Kontakt mit Abfällen
- ✓ dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

### Immer vor...

- ✓ den Mahlzeiten
- ✓ dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

### Immer vor und nach...

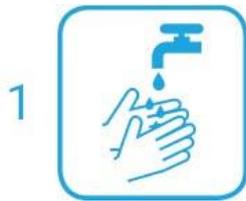
- ✓ der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- ✓ dem Kontakt mit Kranken
- ✓ der Behandlung von Wunden



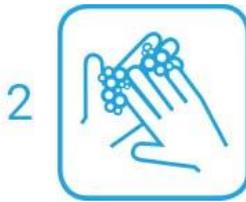
## Hände gründlich waschen



Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:



Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.



## Hände gründlich waschen – Übungsblatt

Name einfügen: \_\_\_\_\_

**Finde den Fehler in der Reihenfolge und kreuze ihn an.**



Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 18.4.2020, Hygienetipps, Händewaschen, <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen.html>,

18.4.2020

