

Richtiges Händewaschen

Mehrmals tägliches Händewaschen ist sehr wichtig, ganz besonders in Zeiten erhöhter Infektionsgefahr. Aber, es hat keinen Sinn, wenn das Händewaschen nicht richtig durchgeführt wird.

So funktioniert es richtig:



Nach dem Befeuchten der Hände - möglichst mit warmem Wasser - seifen Sie diese gründlich ein. Eine pH-neutrale Seife schont den Säureschutzmantel der Haut.



Nach der Reinigung der Handflächen und der Fingerzwischenräume von den Handflächen aus schrubben Sie die Handrücken und Fingerzwischenräume von der Rückseite beider Hände aus.



Danach werden die Daumen gründlich gereinigt.



Letztlich werden auch die Fingerspitzen mit kreisenden Bewegungen in den eingeseiften Handflächen gereinigt.



Danach wird die Seife gründlich unter warmem fließendem Wasser abgespült.

Die Trocknung erfolgt je nach Verfügbarkeit.

Bei Auswahl zwischen Heißlufttrockner oder Papierhandtüchern sollten unbedingt letztere verwendet werden, Heißluftgeräte sind Keimschleuderer. Zuhause sollte jedes Familienmitglied ein eigenes Handtuch verwenden.

Der gesamte Waschvorgang sollte 20 - 30 Sekunden dauern.

Händedesinfektion

Eine Händedesinfektion nach dem Händewaschen ist optimal. Das muss aber nicht unbedingt sein. Auch wenn Sie unterwegs sind und keinen Zugang zu einem Waschbecken haben, reicht schon eine Händedesinfektion aus, um das Infektionsrisiko deutlich zu senken.

Der Ablauf der Desinfektion ist im Grunde derselbe wie beim Händewaschen:



Nach der Trocknung der Hände wird reichlich Desinfektionsmittel in die schalenförmig geformte Handfläche gespritzt und mit beiden Handflächen verrieben.



Nach der Reinigung der Handflächen und der Fingerzwischenräume von den Handflächen aus schrubben Sie die Handrücken und Fingerzwischenräume von der Rückseite beider Hände aus.



Danach werden die Daumen gründlich gereinigt.



Letztlich werden auch die Fingerspitzen mit kreisenden Bewegungen in den eingeseiften Handflächen gereinigt.

Die Dauer der Desinfektion sollte ebenfalls 20 – 30 Sekunden in Anspruch nehmen. Danach werden die Hände Luft-getrocknet.

Das Benetzen der Handfläche mit einem kleinen Spritzer eines Desinfektionsmittels ist unzureichend, beide Hände sollten auf Innen- und Außenfläche mit der Flüssigkeit gut benetzt sein.

Sparen Sie nicht an der Qualität des Desinfektionsmittels, es sollte sämtliche Problem-Bakterien und -Viren sicher zerstören.

Hautfreundliche, nicht feuchtigkeitsentziehende Präparate auch in praktischen Fläschchen für die Handtasche sind im Handel erhältlich.