

# Händewaschen: Verhinderung der Ausbreitung von Keimen

Saubere Hände und gute Handhygiene sind überaus wichtig, um Erkrankungen zu vermeiden und die Ausbreitung von Keimen zu verhindern. Viele Krankheiten und Leiden werden dadurch verbreitet, dass man sich die Hände nicht mit Seife und sauberem, fließendem Wasser wäscht. Sie können die Hände auch mit einem alkoholbasierten Handdesinfektionsmittel mit mindestens 60% Alkohol waschen, wenn Seife und Wasser nicht verfügbar sind.



## Wann sollten Sie die Hände waschen?

- Vor, während und nach der Zubereitung von Essen
- Vor dem Essen
- Vor und nach der Pflege einer kranken Person
- Vor und nach der Behandlung eines Schnitts oder einer Wunde
- Nach dem Toilettengang
- Nach dem Windelwechseln oder Waschen eines Kindes, das die Toilette benutzt hat
- Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- Nach dem Berühren von Tieren oder Tierkot
- Nach dem Umgang mit Tierfutter oder Tierleckereien
- Nach dem Berühren von Müll



## Was ist, wenn ich weder Seife noch sauberes, fließendes Wasser habe?

Das Waschen der Hände mit Wasser und Seife ist die beste Möglichkeit, die Zahl der Keime auf den Händen zu verringern. Wenn Sie keine Seife und kein Wasser haben, verwenden Sie ein alkoholbasiertes Handdesinfektionsmittel, das mindestens 60% Alkohol enthält. Alkoholbasierte Handdesinfektionsmittel verringern schnell die Anzahl der Keime auf den Händen, sie beseitigen jedoch nicht alle Arten von Keimen. Handdesinfektionsmittel sind auch weniger wirksam, wenn die Hände sehr schmutzig sind.



## Wie verwenden Sie Handdesinfektionsmittel?

- Tragen Sie das Produkt auf die Handfläche einer Hand auf.
- Reiben Sie Ihre Hände aneinander.
- Reiben Sie das Produkt auf alle Oberflächen der Hände und Finger, bis die Hände trocken sind.



## Wie wäscht man sich richtig die Hände?

- Befeuchten Sie die Hände unter sauberem, fließendem Wasser (warm oder kalt) und tragen Sie Seife auf.
- Reiben Sie die Hände aneinander, bis die Seife aufschäumt und schrubben Sie sie gut. Schrubben Sie auch die Handrücken, die Fingerzwischenräume und die Stellen unter den Nägeln.
- Reiben Sie die Hände mindestens 20 Sekunden. Brauchen Sie einen Timer? Summen Sie das Lied „Happy Birthday“ zweimal von Anfang bis Ende.
- Spülen Sie die Hände gründlich unter fließendem Wasser ab.
- Trocknen Sie die Hände mit einem sauberen Handtuch oder lassen Sie sie an der Luft trocknen.



---

## Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.