

Internationaler Tag der Händehygiene: Händewaschen reduziert Infektionsrisiko

Berlin, 02.05.2019 – Manchmal sind es die kleinen Dinge, die große Wirkung haben: Händewaschen ist ein Beispiel dafür. Denn richtiges Händewaschen kann das Risiko, sich selbst und andere anzustecken, verringern. Der Grund: Viren und Bakterien werden häufig über die Hände übertragen. Zum Internationalen Händehygienetag am 05. Mai 2019 gibt die Stiftung Gesundheitswissen deshalb Tipps, wie man seine Hände richtig wäscht.

Rund 80% aller Infektionskrankheiten werden laut Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte durch Kontakt und Berührung übertragen - entweder direkt bei persönlichem Kontakt oder über verunreinigte Gegenstände, wie Türklinken, Haltestangen in U-Bahn oder Tram, Aufzugknöpfe und auch Touchscreens. Weil hier meist die Hände beteiligt sind, können die Keime über die Schleimhäute in Mund, Nase oder Augen in den eigenen Körper eindringen und eine Infektion zur Folge haben. Aber auch wenn man sich nicht selbst infiziert, gibt man Erreger oft weiter. Dabei lässt sich das Ansteckungsrisiko schon durch eine einfache Maßnahme senken: die Handhygiene.

Warum sollte man sich die Hände waschen?

Bei einer Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum „Infektionsschutz durch Hygiene“ gaben 96% der Befragten an, sich nach einem Toilettenbesuch immer oder fast immer die Hände zu waschen. Allerdings fiel die Zahl derer, die sich bei der Ankunft zu Hause oder nach dem Kontakt mit Tieren die Hände waschen, mit der Hälfte der Befragten weitaus geringer aus. Nach den Gründen dafür befragt, gaben die Studienteilnehmer an, dafür keine Notwendigkeit zu sehen.

Das ist jedoch falsch: Da wir im Laufe des Tages ständig mit Oberflächen und Gegenständen in Kontakt kommen, steigt die Zahl der Krankheitserreger auf den Händen an. Durch regelmäßiges Händewaschen mehrmals am Tag lässt sich diese Anzahl verringern und das Infektionsrisiko senken. Dabei sollte auf verschiedene Dinge geachtet werden.

Händewaschen – so geht es richtig

1. Zunächst die Hände unter fließendes Wasser halten.
2. Beide Hände gründlich mit Seife einreiben – Wasser allein ist lange nicht so wirksam.
3. Neben Handinnenflächen sollten auch der Handrücken und die Fingerspitzen sowie die Zwischenräume zwischen den Fingern und unter den Fingernägeln berücksichtigt werden.
4. Hände mindestens 20 bis 30 Sekunden lang einseifen und unter fließendem Wasser abspülen.
5. Hände gut abtrocknen.

Im Alltag ans Händewaschen denken

Am besten ist es, wenn man sich das Händewaschen als festes Ritual in den Alltag integriert. Die meisten Menschen waschen sich nach dem Besuch der Toilette die Hände. Allerdings sollte auch beim nach Hause kommen der erste Gang ins Bad führen, um sich die Hände zu waschen. Speisen sollten nur mit sauberen Händen zubereitet werden. Auch nach dem Kontakt mit Tieren oder Abfällen und weiteren möglichen Übertragungsgegenständen wie Windeln ist der Einsatz von Wasser und Seife ratsam. Im Krankheitsfall sollte der Betroffene sich öfter die Hände waschen – besonders nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen.

Immer am 5.5.: Internationaler Tag der Händehygiene

Die Hygiene der Hände gehört mit zu den wichtigsten Maßnahmen zum Vorbeugen von Infektionen. Der von der Weltgesundheitsorganisation 2009 initiierte Internationale Tag der Händehygiene soll alljährlich die Aufmerksamkeit des medizinischen Personals auf die Händehygiene lenken. Das Datum 5.5. symbolisiert die fünf Finger jeder Hand.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-20

F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.