

Wie wäscht man sich die Hände richtig? (Quelle: www.bi.zh.ch)

Die richtige Methode beim Händewaschen ist sehr wichtig. Seife allein genügt nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Erst die Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen schafft das.

Wie?

- Die Hände unter fliessendem Wasser nass machen.
- Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen, den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reinigen.
- Die Hände unter fliessendem Wasser gut abspülen.
- Die Hände trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer Stoffhandtuchrolle (unbenutzte Stelle verwenden) oder sie an der Luft trocknen lassen.

Wann soll man sich die Hände waschen?

So oft als möglich und insbesondere:

- vor der Zubereitung des Essens
- vor dem Essen
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- jedes Mal beim Nachhausekommen
- nach dem Benutzen eines öffentlichen Verkehrsmittels

Wann muss man sich die Hände waschen?

- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man schmutzige Hände hat.

Die richtige Seife

- Möglichst Flüssigseife verwenden. Stückseifen bleiben feucht und konservieren die Viren. Deshalb sind die Stückseifen nicht zu empfehlen.

Desinfektionsmittel

- Ein Desinfektionsmittel für die Hände zu benutzen, ist nur empfohlen, wenn keine Möglichkeit besteht, die Hände unter fliessendem Wasser zu reinigen.