

Der AMD-Tipp des Monats Oktober 2019

## Händewaschen: Wenig Aufwand, große Wirkung

80 Prozent – so hoch ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Übertragungsrate der Infektionskrankheiten über die Hände. „Das sind **vier von fünf Fälle**“, hat Dr. Ortrud Gräf, ärztliche Leiterin des AMD Salzburg, zum **internationalen Tag der Handhygiene** am 15. Oktober hingewiesen. Und die Palette der übertragenen Erkrankungen reicht hier von **leichten Erkältungen** bis hin zur **Grippe** und ansteckenden **Magen-Darm-Infektionen**. Häufig finden die Krankheitserreger ihren Weg dabei direkt „von Hand zu Hand“, manche schaffen diesen auch über verunreinigte Gegenstände.

Bemerkenswert ist hier, dass eine handelsübliche **Tastatur** oder ein **Telefon** bis zu **400-Mal so viele Keime** beherbergen können, als ein **Toilettensitz**. Und auch **Türklinken** eignen sich als Überträger: Hier können Bakterien bis zu fünf Monate am Leben bleiben. Dennoch sind die Bakterien auf den Händen selbst noch nicht direkt riskant, aber: Menschen greifen sich mehrmals täglich in das Gesicht, berühren dabei Mund, Nase und Augen. Durch die Kälte relativ trockene **Schleimhäute bieten** dann die **Eintrittspforte**, durch die Bakterien und Viren ungehindert in den Körper eindringen können.

Die effektivste Methode, um Krankheiten vorzubeugen, ist **gründliches Händewaschen**. Dadurch lassen sich im besten Fall **90 Prozent der Keime eliminieren** – und das Risiko an Erkältungen, der Grippe oder Magen-Darm-Infektionen zu erkranken, sinkt deutlich.

Und auch wenn es einfach klingt, gilt es beim **korrekten Händewaschen** einiges zu beachten:

- Hände unter **fließendem, warmem Wasser** gründlich anfeuchten
- Temperatur **nicht zu heiß**
- Handflächen gründlich **mechanisch reinigen**
- Finger ineinander legen, um **Zwischenräume** zu erreichen
- **Fingerspitzen** und **Daumen** nicht vergessen
- **Bürsten** ausschließlich **für Fingernägel** verwenden
- **Gut abtrocknen**, besonders auch die Fingerzwischenräume
- Nach häufigem Händewaschen die **Hautpflege nicht vergessen**

**Besonders wichtig** ist das Händereinigen

- **nach** dem Aufenthalt im **öffentlichen Bereich** (z.B. nach Einkauf, Bus- oder Zugfahrt),
- **nach dem Toilettensitz**,
- **vor dem Essen**,
- **nach dem Schnäuzen, Husten** oder **Niesen** und
- bei **optisch verunreinigten**, nassen Händen.

In öffentlichen Toilettenanlagen empfiehlt es sich, den Wasserhahn mit dem Ellenbogen zu schließen und – falls vorhanden – Einweg-Handtücher zu verwenden. Handtücher in privaten Haushalten sollten regelmäßig ausgewechselt und bei mindestens 60 Grad gewaschen werden.

**Für weitere Informationen** stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **[www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at)**.

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) · [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at) · **Gesund und sicher arbeiten.**