

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**.