

## Pressemitteilung

### Am 15. Oktober ist Welthändewashtag

### BZgA rät: Gründliches Händewaschen schützt vor Ansteckung

*Köln, 13.10.2016.* Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife schützt vor Ansteckung. In der aktuellen bundesweiten Repräsentativbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Infektionsschutz gaben mit 87 Prozent zwar viele, jedoch nicht alle der Befragten an, sich nach Möglichkeit die Hände immer mit Seife oder Waschlotion zu waschen. Aber nur 38 Prozent der Befragten halten sich an die empfohlene Dauer von mindestens 20 Sekunden beim Händewaschen.

Anlässlich des Welthändewaschtages am 15. Oktober 2016 erklärt **Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA**: „Oft wird vergessen, wie wichtig die Schutzfunktion des Händewaschens ist: Wer die Hände gewohnheitsmäßig 20 bis 30 Sekunden mit ausreichend Seife gründlich wäscht, kann sich und andere vor ansteckenden Infektionen des Magen-Darm-Traktes, der oberen und unteren Luftwege und der Haut schützen. Erkältungen, Grippe oder Brechdurchfall kann somit wirksam vorgebeugt werden.“

#### **Fünf Regeln für wirksames Händewaschen:**

Wer seine Hände effektiv waschen will, muss einige einfache Grundregeln beachten.

**Nass machen:** Die Hände werden unter fließendes Wasser gehalten. Auch mit kälterem Wasser werden die Hände von Keimen befreit.

**Rundum einseifen:** Waschsubstanzen lösen Schmutz und Mikroorganismen von der Haut ab. Deshalb sollte immer eine ausreichende Menge Seife verwendet werden und auch die Fingerzwischenräume, die Fingerspitzen, Handflächen und Handrücken beachtet werden.

**Zeit lassen:** 20 Sekunden lang die Hände einseifen gilt als Richtwert. Bei sichtbar verschmutzten Händen sollten es 30 Sekunden sein.

**Gründlich abspülen:** Seife, Schmutz und Krankheitserreger werden in diesem Schritt abgewaschen.

**Sorgfältig abtrocknen:** Das Abtrocknen der Hände – ganz besonders auch der Fingerzwischenräume – gehört zum wirksamen Händewaschen dazu. Werden die Hände mit einem Tuch abgetrocknet, entfernt man durch die Reibung auch Keime, die noch an den Händen oder im restlichen Wasser an den Händen haften.

>> Seite 2

**Neu: Spiegelaufkleber, Poster und Broschüren mit Hygienetipps für jeden Tag**

Wie das richtige Händewaschen geht, zeigt die BZgA auf [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de). Als praktische Anleitung zum Händewaschen können dort auch **Spiegelaufkleber** bestellt werden. Ein **Poster mit den zehn wichtigsten Hygienetipps und Broschüren** erweitern das neue Angebot der BZgA. Die Materialien veranschaulichen neben dem Händewaschen auch weitere Hygienemaßnahmen, die dabei helfen, Infektionen vorzubeugen.

**Weitere Informationen zum Thema:**

**Mehr Wissen, das schützt unter:**

<http://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/>

**Printmaterialien zur Hygiene bestellen unter:**

<http://www.infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/>

oder

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

Online-Bestellsystem: <http://www.bzga.de/infomaterialien/impfungen-und-persoenerlicher-infektionsschutz/hygienematerialien/>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)