

Pressemitteilung

Händewaschen schützt vor Infektionen

BZgA informiert zum Welthändehygienetag am 05. Mai 2023

Köln, 03. Mai 2023. Viele Infektionskrankheiten wie Magen-Darm-Infekte oder Erkältungen werden über die Hände von einer Person auf andere übertragen. Um diese Infektionsketten zu unterbrechen, ist die einfache und wirksame Methode: gründliches Händewaschen. Zum Welthändehygienetag am 05. Mai 2023 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Bedeutung regelmäßigen Händewaschens hin und gibt Tipps zum „Wann“ und „Wie“.

Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der BZgA: „Händewaschen ist eine einfach umsetzbare, gesundheitsförderliche Verhaltensweise zum Schutz vor Infektionen. Besonders Kinder sind aufgrund ihrer vielen Kontakte häufig von Infekten betroffen. Wenn sie frühzeitig wichtige Hygieneroutinen erlernen, trägt das zum Schutz der Familie und ihres Umfelds vor Infektionskrankheiten bei. Wird Händewaschen früh eingeübt und selbstverständlich umgesetzt, hilft das lebenslang, die Gesundheit zu schützen. Zu Hygienetipps für Alltagssituationen bietet die BZgA kostenfreie Materialien.“

Händewaschen ist in folgenden Situationen empfohlen:

- nach dem von draußen Hineinkommen
- nach dem Besuch der Toilette
- vor Mahlzeiten
- nach dem Naseputzen
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- nach dem Kontakt mit Tieren oder Abfällen und Schmutz

Dabei sollten die Hände mindestens 20 Sekunden lang gründlich gewaschen werden – das lässt die Zahl der Keime erheblich sinken. Hände mit Seife waschen ist wirksamer als nur mit Wasser, denn Waschsubstanzen lösen Schmutz und Mikroben von der Haut ab. Nach dem Waschen sollten die Hände zügig getrocknet werden, da sich Mikroorganismen in einer feuchten Umgebung halten und vermehren können. Durch die Reibung beim Abtrocknen werden Keime, die noch an den Händen oder im Wasser an den Händen haften, entfernt.

Wie aber vermittelt man Kindern wichtige Hygieneregeln im Alltag? Dazu hat die BZgA mit dem Carlsen-Verlag das Pixi-Buch „Nico macht sich gesund“ für Kinder im Alter von drei bis sieben Jahren entwickelt. Im BZgA-Shop ist das Pixi-Buch kostenfrei zu bestellen unter: <https://shop.bzga.de/pixi-bilderbuch>

>> Seite 2

Größere Mengen, beispielsweise für Schulklassen, können von Institutionen mit einer entsprechenden E-Mail-Adresse per E-Mail an bestellung@bzga.de bestellt werden.

Das Wichtigste zum Händewaschen im Überblick:

www.infektionsschutz.de/haendewaschen

Hygienetipps für den Alltag unter:

www.infektionsschutz.de/hygienetipps

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>
Fax: 0221/8992257
E-Mail: bestellung@bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) steht für Gesundheitsförderung und Prävention in Deutschland. Als obere Bundesbehörde und Ressortforschungseinrichtung kommuniziert sie gesichertes Wissen zu Gesundheitsfragen, fördert gesunde Lebensweisen und die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. Dafür entwickelt die BZgA themenspezifische Strategien, die sie auf wissenschaftlicher Grundlage in Kampagnen, Programmen und anderen Maßnahmen umsetzt. Weitere Informationen gibt es unter www.bzga.de.

Kontakt:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation
Maarweg 149–161
50825 Köln
pressestelle@bzga.de
www.bzga.de
www.twitter.com/bzga_de
www.facebook.com/bzga.de
<https://social.bund.de/@bzga>

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit