Landkreis Esslingen

Landratsamt
Esslingen

Gesundheitsamt
Am Aussichtsturm 5
73207 Plochingen

Telefon:0711 3902-41600
Telefax:0711 3902-51600

Internet:
www.landkreis-esslingen.de

E-Mail-Adresse:
gesundheitsamt@LRA-ES.de

Merkblatt

Händehygiene

Viele Erkrankungen - wie Magen-Darm-Infektionen und Erkältungen - werden durch Bakterien und Viren ausgelöst, die leicht über die Hände übertragen werden. Hier bietet eine gute Händehygiene einen wichtigen Schutz vor Infektionen. Zur Händehygiene gehören das Händewaschen, die hygienische Händedesinfektion und der Hautschutz/die Hautpflege.

***1. Händewaschen* ist nach wie vor eine der wichtigsten Maßnahmen, um Infektionsrisiken zu vermindern und im Krankheitsfall weitere Ansteckungen vorzubeugen.** Gründliches und regelmäßiges Händewaschen reicht im Alltag aus, um Keime zu entfernen, die über Gegenstände und bei zwischenmenschlichen Berührungen aufgenommen werden. Besonders wichtig ist das Händewaschen nach dem Toilettengang, nach dem Kontakt zu Kranken, vor dem Zubereiten von Mahlzeiten und vor dem Essen. Aber auch nach jedem Nachhausekommen, nach Husten, Niesen, Naseputzen, bei sichtbaren Verschmutzungen und Tierkontakt darf das Händewaschen nicht vergessen werden. Steht unterwegs keine Waschmöglichkeit zur Verfügung, sollten Sie vermeiden mit den Händen den Mund, die Augen oder die Nase zu berühren und Speisen mit der Hand zu essen.

Die wichtigsten Regeln für wirksames Händewaschen:

- **Hände unter fließendem Wasser nass machen.** (Tipp: Die Wassertemperatur hat kaum Einfluss auf die Reinigung)
- **Mit Seife gründlich einseifen:** Handflächen, Handrücken, Fingerzwischenräume und Fingerspitzen nicht vergessen.
- **Mindestens 20–30 Sekunden einschäumen.**
- **Seifenreste unter fließendem Wasser abwaschen.**
- **Mit einem sauberen Tuch gut abtrocknen.** In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder ein persönliches Handtuch benutzen.

(Quelle und Bild: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, seit 13.02.25 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit)

2. Hygienische Händedesinfektion **dient der Abtötung von Keimen auf der Haut mit Hilfe von Händedesinfektionsmitteln.**

Die hygienische Händedesinfektion gehört zu den Basishygienemaßnahmen im medizinischen und pflegerischen Bereich. Zudem kann sie auch im Alltag zur Unterbrechung von Infektionsketten genutzt werden, um die Übertragung von Krankheitserregern zu verhindern. Außerdem hilft sie, sich selbst zu schützen. Im häuslichen Alltag ist die hygienische Händedesinfektion bei folgenden Anlässen durchzuführen:

- nach Kontakt mit Erkrankten
- nach Kontakt mit potenziell infektiösem Material (Stuhl, Blut und Sekreten von Erkrankten)
- wenn keine Möglichkeit zum Händewaschen besteht

Voraussetzung für eine korrekt durchgeführte hygienische Händedesinfektion sind saubere, kurze Fingernägel, der Verzicht auf Nagellack sowie künstliche Fingernägel, Schmuck und Ringe an den Händen und eine intakte und gepflegte Haut.

3. **Durch *Hautschutz und Hautpflege* sollen die natürlichen Schutzmechanismen und die Gesundheit der Haut erhalten bleiben.**

Hautschutzmittel und Hautpflege sind zwingend notwendig, da nur gepflegte und gesunde Haut eine sichere Schutzbarriere für Krankheitskeime ist und desinfiziert werden kann.

Ihr Gesundheitsamt

Stand 2025