HYGIENE Vorbeugen ist besser als Heilen

**Laut WHO ist Händewaschen eine einfache und wirksame Maßnahme, die vor einer Ansteckung schützen kann.**
Mit den Händen, an denen sich womöglich Krankheitserreger befinden, an Nase und Mund zu gehen ist umgekehrt eine einfache und wirksame Maßnahme, sich eine Erkältung oder Grippe zu holen. Am besten, man wäscht sich also regelmäßig die Finger. Mit guter Hygiene lassen sich auch schlimmere Krankheiten in Schach halten wie Durchfallerkrankungen oder Lungenentzündung und jetzt aktuell das Coronavirus ließe sich schon durch Händewaschen wesentlich eindämmen.

Händewaschen ist in manchen Situationen noch wichtiger als sonst. Damit man selbst und andere gesund bleiben, sollte man sich die Hände waschen . . .

* nachdem man auf der Toilette war
* nachdem man Kindern die Windeln gewechselt oder beim Toilettengang geholfen hat
* bevor und nachdem man eine Wunde behandelt hat, auch kleine Schnittwunden
* bevor und nachdem man mit jemand Kontakt hatte, der krank ist
* wenn man Essen zubereitet oder serviert und auch überhaupt vor dem Essen
* wenn man geniest, gehustet oder sich die Nase geputzt hat
* wenn man Tiere oder deren Hinterlassenschaften berührt hat
* wenn man mit Müll oder Abfällen hantiert hat

Händewaschen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen — denn auch wenn es sich einfach anhört, kann man dabei einiges falsch machen. Zum Beispiel zeigen Studien, dass es ein hoher Prozentsatz mit dem Händewaschen nach dem Benutzen einer öffentlichen Toilette nicht so genau nimmt. Entweder waschen sie sie gar nicht oder nicht gründlich genug. Es folgt eine kleine Händewaschanleitung.

* Hände unter fließendem, sauberem Wasser nass machen und einseifen
* Hände aneinanderreiben, sodass es schäumt; Daumen, Handrücken, Fingerzwischenräume und auch die Fingernägel nicht vergessen
* Sich dafür mindestens 20 Sekunden Zeit nehmen
* Hände unter fließendem Wasser abspülen
* Gut mit einem sauberen Stoff- oder Papierhandtuch abtrocknen

So einfach geht’s! Und damit lassen sich Krankheiten vermeiden und sogar Leben retten.