

Regelmäßig Händewaschen

Gerade jetzt ist es die wichtigste Hygienemaßnahme. Eigentlich sollte es immer selbstverständlich sein sich die Hände regelmäßig mit Seife zu waschen. Vor allem wenn man nach Hause kommt, nach der Toilette oder dem Nase putzen und bevor man Lebensmittel verarbeitet. Untersuchungen zeigen, dass die meisten Keime über die Hände übertragen werden. Diese simple Hygienemaßnahme ist hoch wirksam und schützt unsere Gesundheit.

Wie geht „richtiges“ Händewaschen?

Hände unter fließendem Wasser anfeuchten und einseifen. Die Temperatur sollte angenehm und nicht zu heiß sein.

- Handflächen aneinander reiben und Seife gut verteilen.
- Mit der Handfläche den anderen Handrücken abreiben.
- Hände verschränken, um die Fingerzwischenräume zu erreichen.
- Daumen und Fingerspitzen in der gegenüberliegenden Handfläche reiben
- Fingernägel und Handgelenke nicht vergessen

[Video richtiges Händewaschen ansehen](#)

Gründliches Händewaschen dauert mindestens 20 bis 30 Sekunden. Danach Seife abspülen und die Hände gut abtrocknen. Wenn Sie zu trockener Haut neigen, pflegen Sie ihre Haut zusätzlich mit einer rückfettenden, feuchtigkeitsspendenden Handcreme.

Link:

Bundesministerium für Gesundheit: [Aktuelle Informationen zu Corona](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Seife](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Hygiene im Haushalt](#)

[Zurück zur Übersicht](#)