



Merkblatt

Wie wäscht man sich die Hände richtig?

1. August 2009

Die richtige Methode beim Händewaschen ist sehr wichtig. Seife allein genügt nämlich nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Erst die Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen schafft das.

- Die Hände unter fliessendem warmem Wasser nass machen.
- Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen, den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reiben.
- Die Hände unter fliessendem Wasser gut abspülen.
- Die Hände trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer Stoffhandtuchrolle (unbenutzte Stelle verwenden) oder sie an der Luft trocknen lassen.

Wann *soll* man sich die Hände waschen?

So oft als möglich und insbesondere:

- vor der Zubereitung des Essens
- vor dem Essen
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- jedes Mal beim Nachhausekommen
- nach dem Benutzen eines öffentlichen Verkehrsmittels.

Wann *muss* man sich die Hände waschen?

- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man schmutzige Hände hat.

Die richtige Seife:

Möglichst Flüssigseife verwenden. Stückseifen bleiben feucht und konservieren die Viren. Deshalb sind sie nicht sehr hygienisch.

Ein Desinfektionsmittel für die Hände zu benutzen ist nicht nötig.

Zusätzliche Angaben finden Sie auf folgenden Websites des BAG:

www.pandemia.ch

<http://www.bag.admin.ch/pandemie/massnahmen/index.html?lang=de>