

## WANN IST ES BESSER, SICH DIE HÄNDE ZU DESINFIZIEREN?

- Wenn Sie sich die Hände nicht waschen können, weil Sie kein Wasser haben, können Sie die Hände desinfizieren.
- Sie sollten sich nicht häufiger als 10 Mal am Tag die Hände waschen, um die Haut nicht zu schädigen. Zwischendurch und wenn die Hände nicht sichtbar schmutzig, aber möglicherweise verkeimt sind, ist es besser für die Haut, wenn Sie ein Händedesinfektionsmittel verwenden. Anders als beim Händewaschen wird bei der Verwendung von Desinfektionsmitteln die schützende Hautfett nicht entfernt.

## WELCHE WEITEREN MASSNAHMEN SIND NOCH WICHTIG ZUM SCHUTZ VOR INFEKTIONEN?

- Verwenden Sie beim Spritzen stets sterile bzw. saubere Utensilien. Verwenden Sie immer nur Ihre eigenen Utensilien (auch Feuerzeug, Abbinde, Wasserglas!)
- Reinigen und desinfizieren Sie blutverunreinigte Oberflächen
- Impfungen gegen Hepatitis A, Hepatitis B und Tetanus sind sinnvoll. Lassen Sie regelmäßig kontrollieren, ob Sie noch einen ausreichenden Impfschutz haben oder eine Auffrischung brauchen
- Maßvoller und korrekter Einsatz von Antibiotika. Gegen grippale Infekte zum Beispiel helfen Antibiotika gar nicht. Wenn Sie Antibiotika einnehmen müssen, nehmen Sie sie genau nach ärztlicher Anordnung. Hören Sie nicht zu früh mit der Einnahme auf!
- Sorgen Sie für die richtige Lagerung Ihrer Lebensmittel.
- Halten Sie Ihre Haustiere gesund. Dazu zählen z. B. regelmäßige Impfungen und Entwurmungen bei Hund und Katze.

## WANN IST ES BESSER, SICH DIE HÄNDE ZU DESINFIZIEREN?

- Wenn Sie sich die Hände nicht waschen können, weil Sie kein Wasser haben, können Sie die Hände desinfizieren.
- Sie sollten sich nicht häufiger als 10 Mal am Tag die Hände waschen, um die Haut nicht zu schädigen. Zwischendurch und wenn die Hände nicht sichtbar schmutzig, aber möglicherweise verkeimt sind, ist es besser für die Haut, wenn Sie ein Händedesinfektionsmittel verwenden. Anders als beim Händewaschen wird bei der Verwendung von Desinfektionsmitteln die schützende Hautfett nicht entfernt.

## WELCHE WEITEREN MASSNAHMEN SIND NOCH WICHTIG ZUM SCHUTZ VOR INFEKTIONEN?

- Verwenden Sie beim Spritzen stets sterile bzw. saubere Utensilien. Verwenden Sie immer nur Ihre eigenen Utensilien (auch Feuerzeug, Abbinde, Wasserglas!)
- Reinigen und desinfizieren Sie blutverunreinigte Oberflächen
- Impfungen gegen Hepatitis A, Hepatitis B und Tetanus sind sinnvoll. Lassen Sie regelmäßig kontrollieren, ob Sie noch einen ausreichenden Impfschutz haben oder eine Auffrischung brauchen
- Maßvoller und korrekter Einsatz von Antibiotika. Gegen grippale Infekte zum Beispiel helfen Antibiotika gar nicht. Wenn Sie Antibiotika einnehmen müssen, nehmen Sie sie genau nach ärztlicher Anordnung. Hören Sie nicht zu früh mit der Einnahme auf!
- Sorgen Sie für die richtige Lagerung Ihrer Lebensmittel.
- Halten Sie Ihre Haustiere gesund. Dazu zählen z. B. regelmäßige Impfungen und Entwurmungen bei Hund und Katze.

### Weitere Informationen und Kontakt

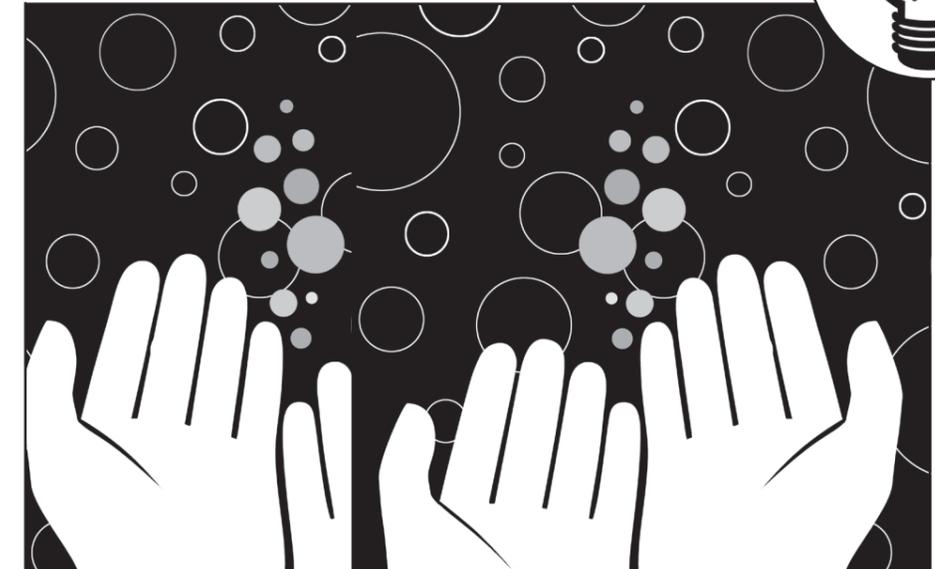
- [verein@fixpunkt.org](mailto:verein@fixpunkt.org)
- [www.fixpunkt.org](http://www.fixpunkt.org)

Letzte Aktualisierung: Mai 2013

**Fixpunkt**

Reichenberger Str. 131  
10999 Berlin

Fixpunkt Safer Use Infos



## WANN IST ES BESSER, SICH DIE HÄNDE ZU DESINFIZIEREN?

- Wenn Sie sich die Hände nicht waschen können, weil Sie kein Wasser haben, können Sie die Hände desinfizieren.
- Sie sollten sich nicht häufiger als 10 Mal am Tag die Hände waschen, um die Haut nicht zu schädigen. Zwischendurch und wenn die Hände nicht sichtbar schmutzig, aber möglicherweise verkeimt sind, ist es besser für die Haut, wenn Sie ein Händedesinfektionsmittel verwenden. Anders als beim Händewaschen wird bei der Verwendung von Desinfektionsmitteln die schützende Hautfett nicht entfernt.

## WELCHE WEITEREN MASSNAHMEN SIND NOCH WICHTIG ZUM SCHUTZ VOR INFEKTIONEN?

- Verwenden Sie beim Spritzen stets sterile bzw. saubere Utensilien. Verwenden Sie immer nur Ihre eigenen Utensilien (auch Feuerzeug, Abbinde, Wasserglas!)
- Reinigen und desinfizieren Sie blutverunreinigte Oberflächen
- Impfungen gegen Hepatitis A, Hepatitis B und Tetanus sind sinnvoll. Lassen Sie regelmäßig kontrollieren, ob Sie noch einen ausreichenden Impfschutz haben oder eine Auffrischung brauchen
- Maßvoller und korrekter Einsatz von Antibiotika. Gegen grippale Infekte zum Beispiel helfen Antibiotika gar nicht. Wenn Sie Antibiotika einnehmen müssen, nehmen Sie sie genau nach ärztlicher Anordnung. Hören Sie nicht zu früh mit der Einnahme auf!
- Sorgen Sie für die richtige Lagerung Ihrer Lebensmittel.
- Halten Sie Ihre Haustiere gesund. Dazu zählen z. B. regelmäßige Impfungen und Entwurmungen bei Hund und Katze.

### Weitere Informationen und Kontakt

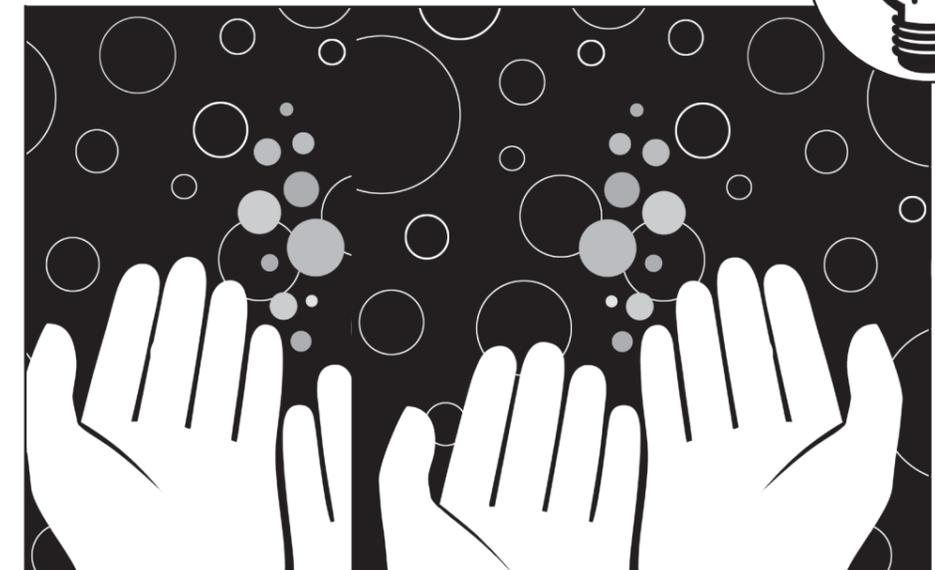
- [verein@fixpunkt.org](mailto:verein@fixpunkt.org)
- [www.fixpunkt.org](http://www.fixpunkt.org)

Letzte Aktualisierung: Mai 2013

**Fixpunkt**

Reichenberger Str. 131  
10999 Berlin

Fixpunkt Safer Use Infos



Händewaschen ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung der Verbreitung von Infektionen.

Händewaschen ist die einfachste und effektivste Sache, die Sie tun können, um die Weiterverbreitung von Erkältungen, Schnupfen, Durchfall und manchmal auch erheblich schlimmeren, lebensbedrohlichen Erkrankungen zu verringern.

Sie brauchen keine speziellen Reinigungsmittel oder Utensilien – nur Seife, Wasser und gründliches Waschen – und Sie können sogar Bakterien entfernen, die gegen starke Antibiotika schon resistent sind.

Händewaschen ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung der Verbreitung von Infektionen.

Händewaschen ist die einfachste und effektivste Sache, die Sie tun können, um die Weiterverbreitung von Erkältungen, Schnupfen, Durchfall und manchmal auch erheblich schlimmeren, lebensbedrohlichen Erkrankungen zu verringern.

Sie brauchen keine speziellen Reinigungsmittel oder Utensilien – nur Seife, Wasser und gründliches Waschen – und Sie können sogar Bakterien entfernen, die gegen starke Antibiotika schon resistent sind.

## HÄDEWASCH-KAMPAGNE

Wenn Sie darüber nachdenken, wann Sie Ihre Hände waschen, werden Sie vielleicht herausfinden, dass Sie es nicht so oft tun, wie Sie eigentlich gedacht haben. Das haben übrigens auch mehrere u.s. amerikanische Studien herausgefunden: So wurde in einer Studie im Sommer 2000 festgestellt, dass 95 Prozent der Amerikaner sagten, dass sie immer ihre Hände waschen würden, nachdem sie auf der Toilette waren. Aber bei einer Beobachtung in öffentlichen Toiletten (die alle sauber, mit Waschbecken, Seife und Handtüchern ausgestattet waren) wurde festgestellt, dass nur zwei Drittel der Erwachsenen dies tatsächlich auch taten.

## WARUM SOLLTEN SIE IHRE HÄNDE WASCHEN ?

Bakterien sind so klein, dass Sie sie nicht sehen können. Einige dieser Bakterien können Erkrankungen wie Durchfall, Erkältungen und ernsthaftere, manchmal lebensbedrohliche Erkrankungen verursachen.

Wenn Sie sich Ihre Hände richtig waschen, werden Sie die meisten Bakterien entfernen, einschließlich solcher, die bereits gegen Antibiotika resistent sind. Krankheitserregende Bakterien gelangen in Ihren

## HÄDEWASCH-KAMPAGNE

Wenn Sie darüber nachdenken, wann Sie Ihre Hände waschen, werden Sie vielleicht herausfinden, dass Sie es nicht so oft tun, wie Sie eigentlich gedacht haben. Das haben übrigens auch mehrere u.s. amerikanische Studien herausgefunden: So wurde in einer Studie im Sommer 2000 festgestellt, dass 95 Prozent der Amerikaner sagten, dass sie immer ihre Hände waschen würden, nachdem sie auf der Toilette waren. Aber bei einer Beobachtung in öffentlichen Toiletten (die alle sauber, mit Waschbecken, Seife und Handtüchern ausgestattet waren) wurde festgestellt, dass nur zwei Drittel der Erwachsenen dies tatsächlich auch taten.

## WARUM SOLLTEN SIE IHRE HÄNDE WASCHEN ?

Bakterien sind so klein, dass Sie sie nicht sehen können. Einige dieser Bakterien können Erkrankungen wie Durchfall, Erkältungen und ernsthaftere, manchmal lebensbedrohliche Erkrankungen verursachen.

Wenn Sie sich Ihre Hände richtig waschen, werden Sie die meisten Bakterien entfernen, einschließlich solcher, die bereits gegen Antibiotika resistent sind. Krankheitserregende Bakterien gelangen in Ihren

Körper, wenn Sie mit ungewaschenen Händen Ihre Nase, Ihren Mund oder offene Wunden berühren.

MitarbeiterInnen des Gesundheitswesens (Arztpraxis, Krankenhaus usw.) haben eine berufliche Verpflichtung zur besonderen Sorgfalt beim Händewaschen. Aber auch Sie sollten dem Händewaschen eine hohe Priorität einräumen!

## WANN SOLLTEN SIE SICH DIE HÄNDE WASCHEN ?

- Vor und nach dem intravenösen Drogenkonsum
- Nach jedem Kontakt mit eigenem oder fremdem Blut, blutkontaminierten Flächen
- Wenn Sie nach Hause kommen
- Bevor Sie eine Mahlzeit zubereiten oder essen
- Nachdem Sie ungekochte Lebensmittel (vor allem Fisch, Fleisch oder Geflügel) berührt haben
- Nach dem Hintern-Abwischen bzw. Kontakt mit eigenem oder fremdem Stuhlgang
- Nach intensivem Kontakt mit Tieren (Streicheln)
- Bevor Sie Kontaktlinsen einsetzen oder entfernen

Waschen Sie sich aber auch nicht zu häufig die Hände und verwenden Sie alkali-freie Seife mit einem pH-Wert von 5,5, um den Säureschutzmantel der Haut nicht zu zerstören.

Körper, wenn Sie mit ungewaschenen Händen Ihre Nase, Ihren Mund oder offene Wunden berühren.

MitarbeiterInnen des Gesundheitswesens (Arztpraxis, Krankenhaus usw.) haben eine berufliche Verpflichtung zur besonderen Sorgfalt beim Händewaschen. Aber auch Sie sollten dem Händewaschen eine hohe Priorität einräumen!

## WANN SOLLTEN SIE SICH DIE HÄNDE WASCHEN ?

- Vor und nach dem intravenösen Drogenkonsum
- Nach jedem Kontakt mit eigenem oder fremdem Blut, blutkontaminierten Flächen
- Wenn Sie nach Hause kommen
- Bevor Sie eine Mahlzeit zubereiten oder essen
- Nachdem Sie ungekochte Lebensmittel (vor allem Fisch, Fleisch oder Geflügel) berührt haben
- Nach dem Hintern-Abwischen bzw. Kontakt mit eigenem oder fremdem Stuhlgang
- Nach intensivem Kontakt mit Tieren (Streicheln)
- Bevor Sie Kontaktlinsen einsetzen oder entfernen

Waschen Sie sich aber auch nicht zu häufig die Hände und verwenden Sie alkali-freie Seife mit einem pH-Wert von 5,5, um den Säureschutzmantel der Haut nicht zu zerstören.

## WIE WASCHEN SIE IHRE HÄNDE RICHTIG ?

Wie Sie sich Ihre Hände waschen, ist genauso wichtig wie die Frage, wann Sie sich die Hände waschen.

**Nur schnell etwas Wasser über die Hände laufen zu lassen, ist nicht genug!**

- Verwenden Sie Seife und warmes, laufendes Wasser
- Waschen Sie die gesamte Handoberfläche, auch die Handgelenke, die Rückseite der Hände, die Finger und ggf. auch unter den Fingernägeln.
- Reiben Sie die Hände mindestens 10–15 Sekunden aneinander.
- Beim Händetrocknen verwenden Sie bitte nur ein sauberes Handtuch, in einer öffentlichen Toilette immer nur Einmal-Handtücher. Statt Abrubbeln ist es besser, die Haut abzutupfen, um die Haut nicht zu sehr zu belasten
- Berühren Sie nach dem Händewaschen nicht mit den sauberen Händen die (keimbelasteten) Wasserhähne. Schließen Sie den Wasserhahn mit Hilfe eines Papiertuchs.
- Pflegen Sie Ihre Hände mit Handcreme, um ein Austrocknen zu verhindern.

## WIE WASCHEN SIE IHRE HÄNDE RICHTIG ?

Wie Sie sich Ihre Hände waschen, ist genauso wichtig wie die Frage, wann Sie sich die Hände waschen.

**Nur schnell etwas Wasser über die Hände laufen zu lassen, ist nicht genug!**

- Verwenden Sie Seife und warmes, laufendes Wasser
- Waschen Sie die gesamte Handoberfläche, auch die Handgelenke, die Rückseite der Hände, die Finger und ggf. auch unter den Fingernägeln.
- Reiben Sie die Hände mindestens 10–15 Sekunden aneinander.
- Beim Händetrocknen verwenden Sie bitte nur ein sauberes Handtuch, in einer öffentlichen Toilette immer nur Einmal-Handtücher. Statt Abrubbeln ist es besser, die Haut abzutupfen, um die Haut nicht zu sehr zu belasten
- Berühren Sie nach dem Händewaschen nicht mit den sauberen Händen die (keimbelasteten) Wasserhähne. Schließen Sie den Wasserhahn mit Hilfe eines Papiertuchs.
- Pflegen Sie Ihre Hände mit Handcreme, um ein Austrocknen zu verhindern.