



Händehygiene (nicht nur) in Zeiten von Corona

Wussten Sie, dass bis zu 80% aller ansteckenden Krankheiten über die Hände und alles, was mit ihnen in Kontakt kommt, übertragen werden?

Zum Beispiel die typischen Erkältungskrankheiten, aber auch Influenza oder (vor allem virale) Magen-Darm-Infektionen. Und auch Corona-Viren können über unsere Hände in Mund, Nase oder Augen und so in den Körper gelangen.

Zunächst müssen diese Bakterien, Pilze oder Viren aber erst einmal auf unsere Hände kommen. Das geht ganz einfach, denn Mikroorganismen sind überall um uns herum. Zum Beispiel finden sie sich am Haltegriff in öffentlichen Verkehrsmitteln, von dort gelangen sie über die Hände auf eine Türschnalle, von der Türschnalle auf den Griff eines Einkaufswagens, vom Griff eines Einkaufswagens auf einen Apfel und vom Apfel in den Mund... Diesen Vorgang nennt man Infektionskette.

Mikroorganismen sind nicht in jedem Fall schädlich. Im Gegenteil, der Mensch ist auf viele von ihnen sogar angewiesen, und ein Leben ohne sie ist gar nicht möglich. Andere aber, wie oben bereits erwähnt, machen uns krank, und vor diesen müssen wir uns schützen.

Wie kann man sich am besten vor krankmachenden Mikroorganismen schützen?

Einer der einfachsten Wege diese krankmachenden Mikroorganismen zu entfernen, ist das regelmäßige und gründliche Waschen der Hände. So unterbricht man Infektionsketten und verhindert, dass Infektionserreger weiter übertragen werden (Abb. 1).



Abb. 1. Übertragungsweg „Hände“, vor/nach Händehygiene



Wann soll man sich die Hände waschen?

Die Hände sollten gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Aber nicht nur dann! Krankheitserreger können sich auch auf sauber aussehenden Händen befinden, denn sie sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Daher sollten Sie sich im Alltag regelmäßig die Hände waschen, insbesondere bei folgenden Anlässen:

- nach dem Nachhause kommen
- nach dem Besuch der Toilette oder
- nachdem Sie jemandem (z. B. einem Kind) nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- nach dem Kontakt mit Abfällen
- nach dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischen Exkrementen
- vor dem Essen

Wie wäscht man sich die Hände richtig?

Die Hände nur schnell unter Wasser zu halten hilft nur wenig. Das Händewaschen mit Seife muss ausreichend lange genug dauern (20 bis 30 Sekunden), und auch die richtige Technik spielt eine Rolle:

- Wichtig ist es, die Seife auf der ganzen Hand gründlich zu verteilen, auch auf den Fingerspitzen, in den Fingerzwischenräumen und auf den Daumen.
- Eine gewöhnliche Seife reicht, eine antibakterielle oder desinfizierende Seife ist nicht notwendig.
- Stückseife sollte nicht verwendet werden, da sie von vielen verschiedenen Händen angegriffen wird. Dies gilt vor allem in öffentlichen Räumen, Flüssigseife ist viel hygienischer.
- Wichtig ist, die Seifenreste anschließend wieder gründlich abzuspülen, sonst leidet die Haut.
- Zum Schluss die Hände gründlich abtrocknen.
- Dazu eignen sich am besten Papierhandtücher oder auch Stoffhandtücher (kein Gemeinschaftshandtuch), weil dabei noch weitere Mikroorganismen mechanisch entfernt werden.
- Handföhns können die Haut austrocknen und sind daher für den ständigen Gebrauch nicht so empfehlenswert.

Muss man die Hände auch regelmäßig desinfizieren?

Nein. Eine Händedesinfektion ist üblicherweise beim Personal bzw. in den Einrichtungen des Gesundheitswesens (Arzt/Ärztin, Krankenhaus, Altenheime, Pflegeheime, Arztpraxen etc.) notwendig!

Für die Allgemeinbevölkerung reicht normalerweise das gründliche Händewaschen vollkommen aus.



Aber es kann natürlich auch im Alltag Situationen geben, wo eine Händedesinfektion hilfreich sein kann, zum Beispiel, wenn wir unterwegs sind und kein Waschbecken verfügbar ist:

- Im Gegensatz zum Händewaschen erfolgt die Händedesinfektion auf trockenen Händen.
- Die Hände werden anschließend auch nicht abgespült oder nachgetrocknet!
- Am besten eignet sich ein alkoholisches Händedesinfektionsmittel, denn Alkohole sind die am schnellsten und auch besten wirksamen Wirkstoffe zur Händedesinfektion
- Das Desinfektionsmittel sollte möglichst berührungsarm entnommen werden, je nach Behälterart am besten mit dem Ellbogen, Unterarm oder Handballen (Flasche mit Pumpenkopf) oder einhändig (Flasche mit Klappverschluss). Sprayflaschen eignen sich weniger, da sie zum Öffnen und Schließen mit beiden Händen angegriffen werden müssen (siehe Abb. 2).



Abb. 2. Entnahme aus dem Behälter

- Zur Desinfektion ist eine ausreichende Menge notwendig, die sich nach der Handgröße richtet.
- In der Regel sind das ca. 3 ml bzw. eine Hohlhand voll mit Desinfektionsmittel.
- Das Desinfektionsmittel ist gründlich für ca. 30 Sekunden auf sämtlichen Bereichen der Hände (inkl. Fingerkuppen und -zwischenräumen, Nagelfalzen, etc. - siehe Abb. 3) zu verreiben, solange, bis die Hände trocken sind.
- Abhängig vom Produkt kann nach 30 Sekunden eine zweite Gabe von weiteren ca. 3 ml Desinfektionsmittel notwendig sein, die für weitere 30 Sekunden verrieben werden müssen (diese Informationen finden sich auf dem Etikett oder in der Produktbeschreibung).



Abb.3. Verreiben des Händedesinfektionsmittels

- Ein Spray zur Händedesinfektion wird nicht empfohlen, da damit keine ausreichende und für eine sichere sowie wirksame Desinfektion notwendige Menge Desinfektionsmittel entnommen werden kann! Außerdem gelangen mit Sprays oder Sprühflaschen größere Mengen an chemischen Substanzen mit dem Sprühnebel in die Luft, die dann eingeatmet werden kann.
- Desinfizierende Schaum-Präparate mögen sich für das Händewaschen eignen, für eine wirksame Desinfektion ist ihre Wirkung aber meist schwach (zu geringer Wirkstoffgehalt).
- Ebenso können desinfizierende Handgele in ihrer Wirksamkeit eingeschränkt sein (zu geringer Wirkstoffgehalt).



- Aufgrund der raschen Abnahme der Wirksamkeit der Lösungen und möglicher Hautirritationen wird von der Verwendung von chlorhaltigen Produkten (erkennbar am „Schwimmbadgeruch“) zur Händedesinfektion abgeraten. **Zur Anwendung von Natriumhypochlorit oder hypochloriger Säure (HOCl) als Händedesinfektionsmittel liegen bisher keine Erfahrungen vor.** Es gibt derzeit auch noch keine Biozidprodukte, die für die Händedesinfektion zugelassen sind.

Hohe Wassertemperaturen oder scharfe Seifen beim Händewaschen sowie Desinfektion strapazieren die Haut:

Der schützende Säureschutzmantel und natürliche Hautfette, die die oberste Hornschicht der Haut widerstandsfähig halten, können ausgewaschen werden. Die Haut kann austrocknen, und Hautirritationen können die Folge sein.

Auch die Pflege der Hände ist wichtig!

- Das Eincremen der Hände mit einer feuchtigkeitsspendenden und rückfettenden Hautpflege unterstützt die Regeneration der Haut. Strapazierte Hände sollen je nach Bedarf nach dem Waschen oder Desinfizieren oder zwischendurch eingecremt werden.
- Richtiges Eincremen:
 - Haselnuss-großes Stück auf den Handrücken geben
 - Außen- und Innenflächen der Hände eincremen
 - Hautfalten der Fingergelenke eincremen
 - Fingerkuppen und Nagelansätze eincremen
 - Nicht die Fingerzwischenräume vergessen
 - Auch die beiden Daumen eincremen!

Händehygiene und Corona-Virus

Korrekte Handhygiene ist immer wichtig, denn unsere Hände kommen in vielen Alltagssituationen mit Krankheitserregern in Kontakt.

Seit einigen Monaten begleitet uns das neue Corona-Virus, das uns krank machen kann. Dadurch ist das gründliche Waschen der Hände noch wichtiger geworden. Krankheitserreger – so auch das Coronavirus – lauern überall: Zum Beispiel in Kindergärten und Schulen, in Büros, Geschäften und Lokalen, in öffentlichen Verkehrsmitteln etc.

Eine gut wirksame und wichtige Methode, um das Coronavirus, Inflenzaviren- und andere Krankheitserreger von unserem Körper fern zu halten, ist das richtige Händewaschen.



ÖGHMP

Österreichische Gesellschaft
für Hygiene, Mikrobiologie und
Präventivmedizin

Daher immer daran denken:

Händehygiene schützt uns und unsere Mitmenschen!

Verfasser*innen: M. Suchomel, B. Willinger

Unter Mitarbeit von A. Wechsler-Fördös, Th. Freundlinger,
A. Grisold, M. Hell, W. Koller

Review durch: M. Ehling-Schulz, R. Sommer

Stand: 15.6.2020