

HÄNDEHYGIENE

Viren und Bakterien sind überall, wo Menschen sind. Sie können beispielsweise beim Husten, Niesen oder Sprechen ausgestoßen und eingeatmet werden oder an den Händen haften und weitergegeben werden. Überall dort, wo sich viele Menschen aufhalten, z.B. in Büroräumen, öffentlichen Verkehrsmitteln, Geschäften oder auf öffentlichen Plätzen, ist das Risiko einer Übertragung von Infektionserregern daher besonders hoch. Immer wieder gibt es Krankheitserreger (z.B. Noroviren, Grippeviren), die auch zu Epidemien führen können.

Einfache Maßnahmen der Händehygiene bieten Schutz gegen Infektionen und sind so eine der wichtigsten Präventionsmaßnahmen:

Zu den Maßnahmen der Händehygiene gehören neben der Händewaschung auch das Händetrocknen sowie ggf. die Händedesinfektion in medizinischen Bereichen.



HÄNDEWASCHUNG

Hierbei ist die richtige Methode entscheidend, um eine ausreichende Wirkung bei der Händewaschung zu erzielen. Sie besteht in der Kombination von Einseifen, Reiben und Abspülen der Hände.

Zum Händewaschen sollten zunächst Armbanduhr, Armbänder oder Armreifen sowie Ringe abgenommen werden.

Das Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt folgenden Ablauf beim Händewaschen:

- Hände unter fließendem Wasser anfeuchten
- Hände gründlich einseifen
- Die Seife auf dem Handrücken, den Handgelenken und zwischen den Fingern verreiben
- Hände unter fließendem Wasser gut abspülen

Das Waschwasser sollte kalt bis lauwarm sein. Dies mag zwar unangenehm sein, es entfettet die Haut jedoch nicht so stark wie warmes oder heißes Wasser. Weiterhin ist zu beachten, dass Seifenreste restlos abgespült werden, damit Rückstände nicht auf der Haut verbleiben und sie dadurch schädigen.

Wann und wie oft sollten die Hände mindestens gewaschen werden?

- vor dem Essen
- nach dem Toilettenbesuch
- nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten
- jedes Mal beim Nachhause kommen
- nach Kontakt mit schmutzigen, kontaminierten Materialien (z.B. öffentliche Verkehrsmittel, Treppengeländer, Haltegriffe)
- nach dem Kontakt mit Kranken oder Kontakt mit Gegenständen von Kranken

HÄNDETROCKNUNG

Zur Trocknung der Hände werden Einmalhandtücher aus Papier oder Einweghandtücher aus Stoff empfohlen.

Bei modernen Handtuchspendern handelt es sich meist um so genannte „Retraktivspender“.

Nach der Benutzung zieht sich der benutzte Teil des Tuches automatisch ein und rollt sich im Spender streng getrennt vom frischen Handtuch auf. Von Gemeinschaftshandtüchern ist dringend abzuraten, da durch gemeinschaftliches Benutzen die Gefahr der Keimübertragung über die Handtücher sehr hoch ist.

Eine effiziente Händetrocknung führt zudem auch zu einer weiteren Keimreduktion.

Hier belegt eine Studie der TÜV Rheinland Group, dass die Händetrocknung mit Papierhandtüchern im Vergleich zu anderen Methoden, die Keimzahl am stärksten reduziert.

Die Arbeitsstättenverordnung schreibt dem Arbeitgeber nicht vor, wie und womit betriebliche Waschräume ausgestattet werden müssen. Ergänzend zur Arbeitsstättenverordnung gibt es jedoch die Arbeitsstättenrichtlinie (ASR 35/1-4), die sowohl Papierhandtücher (einmalige Benutzung) als auch Warmluft-Händetrockner und Textilhandtuchautomaten (mit einer Trennung von gebrauchtem und sauberem Handtuch) für geeignet hält.



HÄNDEDESINFEKTION

Generell gibt es keine Empfehlung für die Verwendung von Desinfektionsmitteln im privaten Umfeld oder in Büroräumen. Wer dort regelmäßig Desinfektionsmittel anwendet, läuft Gefahr, die natürliche Hautflora zu beeinträchtigen. Außerdem können Desinfektionsmittel und ihre Zusätze allergische Hautreaktionen hervorrufen.

Bei den vor allem im Herbst und Frühjahr auftretenden Wellen an Magen-Darm-Erkrankungen sowie anderen epidemischen Krankheitsausbrüchen ist der Einsatz von Handdesinfektionsmitteln in dieser Zeit zu diskutieren.

ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN

Grundsätzlich lässt sich das Ansteckungsrisiko minimieren, wenn gerade Gegenstände und Geräte, (z.B. Tastaturen, Maus, Telefon) die mehrere Personen gemeinsam nutzen, nach Gebrauch gereinigt werden. Während es für gewöhnlich ein einfaches Reinigungsmittel tut, sollte es in der Erkältungszeit ein antibakterielles Produkt sein. Besonders praktisch sind feuchte, desinfizierende Reinigungstücher, die nach dem Gebrauch entsorgt werden; auch Glasreiniger ist geeignet.

Außerdem gilt zusätzlich zum Händewaschen:

- möglichst selten Mund, Nase und Augen berühren
- in die Armbeuge (und nicht in die Hand) Niesen und Husten
- zum Schnäuzen am besten Papiertaschentücher benutzen und diese sofort entsorgen
- Händeschütteln zur Begrüßung vermeiden
- Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht sie anfällig für Keime, also regelmäßig Lüften und die Pausen für einen Spaziergang an der frischen Luft nutzen
- Armaturen & Türklinken auf Toiletten mit Papiertüchern bedienen.
- In Besprechungen und in der Cafeteria möglichst Abstand zu den Kollegen halten

Haben Sie noch Fragen zu dem Thema?

Ihr Betriebsarzt steht Ihnen gern für die weitere Beratung zur Verfügung.

Dr. med. Manfred Bedner
Facharzt für Arbeitsmedizin

ias health & safety GmbH
Ein Unternehmen der ias-Gruppe
Edisonstraße 15
90431 Nürnberg

Telefon 0911 216464-100
Telefax 03221 1085-920
manfred.bedner@ias-gruppe.de

Literaturnachweis:

1. Händehygiene, Bundesgesundheitsblatt 3/2000 Jg. 43: S. 230–233 © Springer-Verlag 2000,
2. Informationen der BZGA zum Thema Hygiene (www.bzga.de, www.infektionsschutz.de), Stand 30.3.2016
3. Händehygiene © 2015 CWS-boco Deutschland GmbH;
4. TÜV Produkt und Umwelt GmbH; Bericht - Nr. 425-452006 über die Durchführung einer Untersuchung über Handtrocknung, September 2005

