

## Allgemeines Merkblatt zur Hygiene – so können Sie sich vor Keimen schützen!

Tragen Sie dazu bei, sich selbst und andere zu schützen.

Quelle; bag.admin.ch



### Hände waschen.

Waschen Sie sich regelmässig die Hände mit Wasser und Seife oder nutzen Sie ein Hand-Desinfektionsmittel.

### Wie wäscht man sich die Hände richtig?

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 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 mit einem sauberen Handtuch trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

### Wann soll man sich die Hände waschen?

Sooft als möglich und insbesondere:

- vor der Zubereitung des Essens oder bevor man sich an den Tisch setzt
- vor dem Essen
- bevor man den Kindern zu Essen gibt
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- jedes Mal beim Nachhausekommen
- nach dem Benutzen eines öffentlichen Verkehrsmittels
- nach dem Besuch bei Kranken oder engem Kontakt mit Material von Kranken oder mit ihren persönlichen Gegenständen
- vor dem Einsetzen und dem Herausnehmen der Kontaktlinsen
- nach dem Ausziehen der Maske
- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Windelwechseln oder dem Begleiten eines Kindes auf die Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man dreckige Hände hat

## Wie kann man das Händewaschen optimieren?

Hier ein paar Grundregeln für noch wirksameres Händewaschen:

- Möglichst Flüssigseife verwenden.
- Die Haut pflegen: Angegriffene, lädierte Hände oder Haut können richtige Mikrobennester sein. Bei Bedarf zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme verwenden. Zudem die Fingernägel kurz schneiden und regelmässig bürsten, damit sich darunter kein Schmutz ansammelt.



### **In ein Papiertaschentuch husten oder niesen.**

Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich danach gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



### **In die Armbeuge husten oder niesen.**

Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie Bitte in Ihre Armbeuge. Dies ist hygienischer als die Hände vor den Mund zu halten.



### **Kontakt minimieren.**

Vermeiden Sie den Kontakt mit Personen, die Atembeschwerden oder Husten haben. Meiden Sie grössere Menschenansammlungen wie beispielsweise Sportveranstaltungen oder öffentliche Verkehrsmittel.



### **Wann soll man zum Arzt?**

Gehen Sie bei Symptomen (Atembeschwerden, Husten oder Fieber) nicht mehr in die Öffentlichkeit und kontaktieren Sie umgehend – zuerst telefonisch – eine Ärztin, einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung.