

Merkblatt - Händehygiene im häuslichen Alltag

Stand: September 2013

Infektionskrankheiten werden durch unsichtbare Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze) verursacht und überwiegend über die Hände übertragen. Die Händehygiene ist somit die wichtigste Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten.

Zur Händehygiene gehören das Händewaschen, die hygienische Händedesinfektion und der Hautschutz beziehungsweise die Hautpflege.

Händewaschen dient hauptsächlich der Entfernung von sichtbarem Schmutz, aber es reduziert auch Mikroorganismen auf den Händen, unter denen sich Krankheitserreger befinden können.

Gründliches und regelmäßiges Händewaschen reicht im Alltag aus, um Keime zu entfernen, die über Gegenstände und bei zwischenmenschlichen Berührungen aufgenommen werden. Die Hände sind intensiv (auch zwischen den Fingern) 20 bis 30 Sekunden lang mit Seife zu waschen. Besonders wichtig ist das Händewaschen nach dem Toilettengang, vor dem Zubereiten von Mahlzeiten und vor dem Essen. Aber auch nach jedem Nachhausekommen, nach Husten, Niesen, Naseputzen, bei sichtbaren Verschmutzungen und Tierkontakt darf das Händewaschen nicht vergessen werden.

Hygienische Händedesinfektion ist ein Verfahren zur weitgehenden Abtötung von Krankheitserregern auf der Haut der Hände mit Hilfe von Händedesinfektionsmitteln.

Sie ist eine der wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zur Unterbrechung von Infektionsketten und damit zur Verhinderung von Infektionen sowie zum Eigenschutz. Die hygienische Händedesinfektion gehört zu den Basishygienemaßnahmen im medizinischen und pflegerischen Bereich. Im häuslichen Alltag ist diese bei folgenden Kontakten und Maßnahmen durchzuführen:

- nach pflegerischem Kontakt mit Personen, die mit multiresistenten Erregern (wie MRSA, MRGN – siehe Merkblätter) besiedelt oder erkrankt sind
- nach Kontakt mit potentiell infektiösem Material (Stuhl, Blut und Sekreten)
- nach Ablegen von Schutzhandschuhen (Tragen bei pflegerischen Tätigkeiten notwendig)

Voraussetzung für eine korrekt durchgeführte hygienische Händedesinfektion sind saubere, kurze Fingernägel, der Verzicht auf Nagellack, künstliche Fingernägel, Schmuck und Ringe an den Händen sowie eine intakte und gepflegte Haut.

Für die Durchführung der hygienischen Händedesinfektion wird auf das Standardeinreibeverfahren nach EN 1500 verwiesen.

Besonderheit:

Clostridium difficile ist ein sporenbildendes Bakterium mit hoher Umweltresistenz. Die üblichen alkoholischen Händedesinfektionsmittel wirken nicht sporozid (Sporen abtötend), deshalb ist nach Kontakt mit *Clostridium difficile* besiedelten und/oder infizierten Personen nach der Händedesinfektion ein gründliches Waschen der Hände durchzuführen, um eine Reduzierung der Sporen zu erzielen.

Standardeinreibeverfahren EN 1500

Beachte: Hände über gesamte Einwirkzeit (30 sec) feucht halten. Das Händedesinfektionsmittel aus dem Spender (Hebel mit dem Ellenbogen betätigen) in die trockene hohle Hand geben (mind. 3ml).



1 Handfläche auf Handfläche inkl. Handgelenke



2 Rechte Handfläche über linken Handrücken und linke Handfläche über rechten Handrücken



3 Handfläche auf Handfläche mit verschränkten, gespreizten Fingern



4 Außenseite der Finger auf gegenüberliegende Handfläche mit verschränkten Fingern



5 Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen Handfläche und umgekehrt



6 Kreisendes Reiben hin und her mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt

Bild: Bode Chemie

Hautschutz beziehungsweise Hautpflege ist die Behandlung der Haut mit Hautschutzmitteln vor und während der Tätigkeit beziehungsweise Pflegemitteln nach der Arbeit. Ziel ist es, die natürlichen Schutzmechanismen und die Gesundheit der Haut zu erhalten.

Hautschutz beziehungsweise Hautpflege ist zwingend notwendig, da nur gepflegte und gesunde Haut eine sichere Schutzbarriere ist und desinfiziert werden kann.