

- 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 und Aufreißen der Haut zu verhindern.

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, Abbin-der, Wasserglas!)

- Reinigen und desinfizieren Sie blutverunreinigte Oberflächen
- Impfungen gegen Hepatitis A, Hepatitis B und Tetanus sind wichtig, erst recht, wenn Sie Drogen spritzen. Lassen Sie regelmäßig den Titer kontrollieren. Häufig müssen HIV-Positive und i. v. Drogenkonsumierende mehrfach nachgeimpft werden. Denken Sie auch an andere Auffrisch-impfungen, die ca. alle 10 Jahre fällig werden (z. B. Polio, Keuchhusten). Ihr Arzt wird Sie individuell beraten.
- 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.

- 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 und Aufreißen der Haut zu verhindern.

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, Abbin-der, Wasserglas!)

Weitere Informationen und Kontakt

- mobilix@fixpunkt.org
- www.fixpunkt.org
- Persönliche, vertraulich-geschützte E-Mail-Beratung zu HIV und Hepatitis
www.aidshilfe-beratung.de

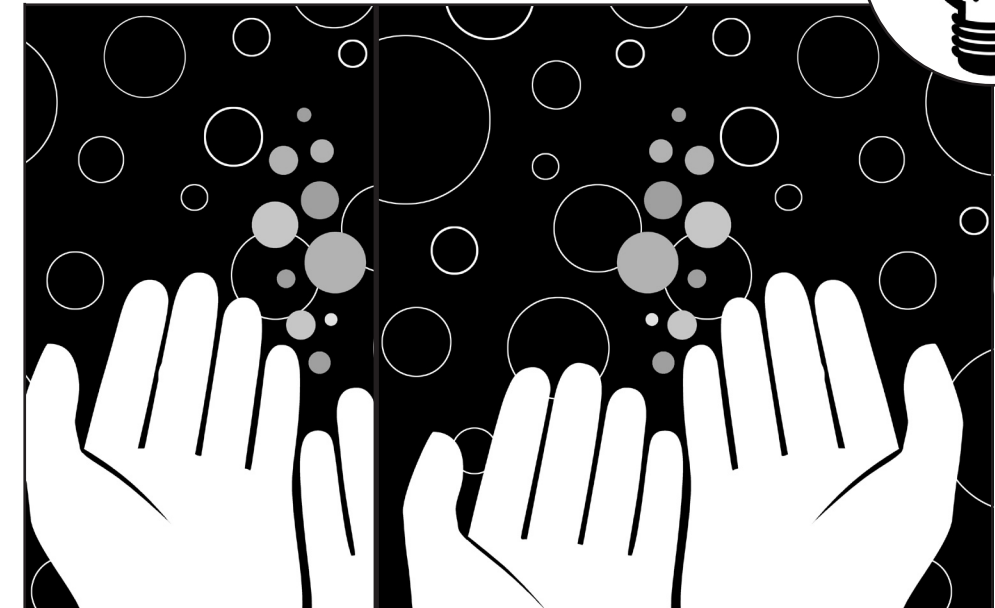
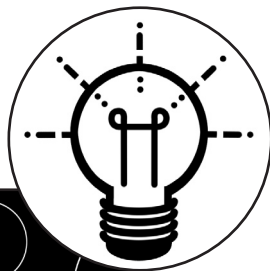


Letzte Aktualisierung: April 2007

Fixpunkt

Mobilix
Boppstraße 7
10967 Berlin

Fixpunkt Safer Use Infos



Hände waschen

Weitere Informationen und Kontakt

- mobilix@fixpunkt.org
- www.fixpunkt.org
- Persönliche, vertraulich-geschützte E-Mail-Beratung zu HIV und Hepatitis
www.aidshilfe-beratung.de

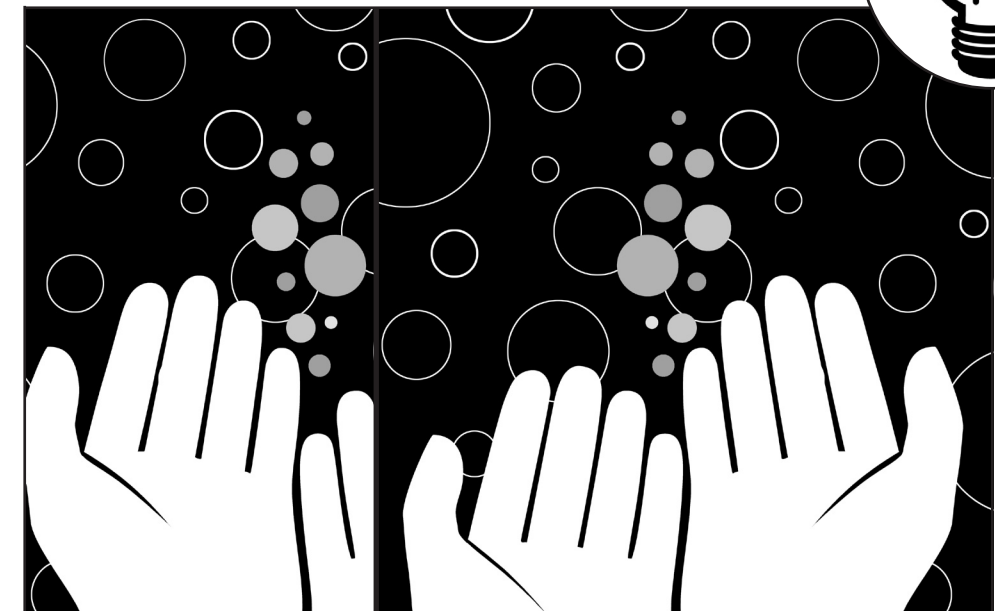
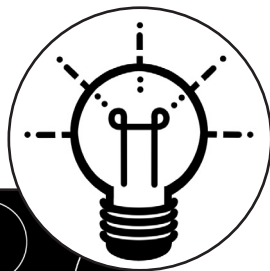


Letzte Aktualisierung: April 2007

Fixpunkt

Mobilix
Boppstraße 7
10967 Berlin

Fixpunkt Safer Use Infos



Hände waschen

Händewaschen ist eine der „wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung der Verbreitung von Infektionen“ sagt das u.s. amerikanische Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

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.

Das sind die Gründe, warum Fixpunkt dem U.S. Centers for Disease Control zustimmt, dass das Händewaschen eines der wichtigsten Maßnahmen gegen die Verbreitung infektiöser Erkrankungen ist.

Händewaschen ist eine der „wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung der Verbreitung von Infektionen“ sagt das u.s. amerikanische Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

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.

Das sind die Gründe, warum Fixpunkt dem U.S. Centers for Disease Control zustimmt, dass das Händewaschen eines der wichtigsten Maßnahmen gegen die Verbreitung infektiöser Erkrankungen ist.

HÄNDEWASCH-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.

HÄNDEWASCH-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

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 und Urin
- 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, die kurz gehalten werden sollten.

- Nach dem Hintern-Abwischen bzw. Kontakt mit eigenem oder fremdem Stuhlgang und Urin
- 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, die kurz gehalten werden sollten.