

MACH DEN CHECK! HÄNDEWASCHEN, ABER RICHTIG! – GEWUSST, WIE?



Hier an eine von vielen berührten Türklinken gefasst und dort mit den Bausteinen der verschnuften Freundin gespielt? Dem Nachbarn die Hand geschüttelt und seinen Hund oder die eigene Katze vor dem Essen gestreichelt? Unsere Hände kommen schnell mit Keimen, wie Bakterien und Viren, in Kontakt. Das lässt sich kaum vermeiden und ist auch nützlich für das Immunsystem. Trotzdem möchte niemand ständig krank sein. Aus diesem Grund sollten schon die Jüngsten wissen: Die meisten Keime kannst du ganz einfach wieder loswerden.

1. Mach deine Hände unter dem Wasserhahn richtig nass. Stelle den Wasserhahn danach ab.
2. Seife die Hände – von beiden Seiten und von unten bis oben – gründlich ein. Dabei auch die Daumen, Zwischenräume der Finger, Fingerkuppen und Fingernägel nicht vergessen.
3. Mindestens 20 bis 30 Sekunden solltest du dir für das Einseifen Zeit nehmen. Probiert in der Familie oder der Kita mit einem fröhlichen Lied oder Spruch aus, wie lange das eigentlich dauert.
4. Spül die Seife danach wieder gut unter fließendem Wasser ab.
5. Fertig? Nein, noch nicht ganz, denn zum Schluss trocknest du dir die Hände wieder mit einem sauberen Handtuch ab.



HÄNDEWASCHEN, ABER RICHTIG! – GEWUSST, WANN?

Sofort die Hände waschen, sobald ich etwas angefasst habe? Keine Panik, das ist meist nicht nötig. Aber Viren, Bakterien und Co. sollten so wenig wie möglich Gelegenheit erhalten, über den Mund und die Schleimhäute der Nase und Augen in den Körper zu gelangen. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig die Hände zu waschen, besonders ...

1. wenn ich – z. B. von der Kita, vom Spielplatz oder von Besuchen bei Anderen – wieder nach Hause komme.
2. nachdem ich auf der Toilette war.
3. bevor ich etwas esse und bei der Zubereitung von Speisen helfe.
4. wenn meine Hände schmutzig sind oder ich schmutzige Dinge angefasst habe.
5. nachdem ich mir die Nase geputzt, in die Hand geniest oder gehustet habe.
6. wenn ich ein Tier gestreichelt habe.



GUT ZU WISSEN

Eine völlig keimfreie Umgebung gibt es nicht. Aber beim Wann und Wie oft des Händewaschens ist auch immer zu beachten, wo sich besonders viele Keime tummeln können: Zum Beispiel auf Toiletten, in der Küche oder dort, wo viele Menschen dieselben Gegenstände berühren. In Zeiten von Krankheitswellen sollten die Hände öfter gewaschen werden, z. B. auch bei der Ankunft in der Kita.



GLEICH DOPPELT WIRKSAM

Mit dem Händewaschen schütze ich nicht nur mich selbst, sondern auch andere vor einer möglichen Ansteckung.

