

## **Das richtige Waschen der Hände**

Ganz einfach ausgedrückt: **Seife** ist immer dafür geeignet, "den **Dreck** zu **entfernen**".

Auch müssen Sie immer bedenken, dass zu **häufiges Händewaschen** der **Haut schadet** und aufgeraute, rissige und ungepflegte Haut eine Quelle für Krankheitserreger sein kann, da sie sich nicht vollständig desinfizieren lässt und eine Keimübertragung nicht auszuschließen ist.

Aus diesem Grund ist die frühere Empfehlung "vor einer OP sollen die Hände richtig geschrubbt werden" kontraproduktiv (hier müssen Sie die chirurgische Händedesinfektion beachten).

Ist ein vorheriges **Händewaschen** dennoch notwendig (sichtbaren Verschmutzung), ist unbedingt darauf zu achten, dass **lauwarmes Wasser** verwendet wird, die **Kontaktzeit** für Wasser und Seife nicht viel mehr als **20s** überschreitet und dass die Hände gründlich **abgespült** und **abgetrocknet** werden.

Und: Eine Kombination aus Händewaschung und Händedesinfektion belastet die Haut erheblich mehr als die reine Händedesinfektion, deshalb waschen Sie Ihre Hände generell vor Arbeitsbeginn und in laufenden Praxisbetrieb nur, wenn eine Kontamination optisch wahrnehmbar ist.

Ansonsten führen Sie eine hygienische Händedesinfektion ohne anschließendes Händewaschen durch.

### **Händewaschen, Händepflege: wann**

- grobe Verunreinigungen sind schon zu Hause zu entfernen.
- die Fingernägel sind kurz zu halten
- vor Beginn der Arbeit sind alle Schmuckgegenstände wie zum Beispiel Eheringe und Armbänder zu entfernen. (unter Schmuck ist keine adäquate Reinigung und Desinfektion der Haut möglich)
- Vor Arbeitsbeginn, nach Arbeitsende vor und nach der Pause genügt eine Händewaschung
- Hände unter fließendem, lauwarmem Wasser unter Verwendung von Flüssigseife aus Wand oder Pumpspender (keine Stückseife) gründlich waschen
- Anschließend Einmalhandtücher benutzen (Handtücher sind ein absolutes „No Go“)
- Bei Bedarf Hände mit Pflegelotion einreiben (Entnahme aus Spender oder Tuben sicherstellen)