

Wuppertal, 13.01.2011

## Doppelter Schutz durch Händewaschen

Angesichts steigender Zahlen von Magen-Darm-Infekten und Grippeerkrankungen rät die BARMER GEK zu mehr persönlicher Hygiene. „Öfter gründliches Händewaschen blockiert den Verbreitungsweg der meisten Infekte einfach und wirkungsvoll“, betont Medizinerin Dr. Utta Petzold aus der Wuppertaler Hauptverwaltung der Krankenkasse. Bei beiden Erkrankungen verbreiteten sich die krank machenden Viren oft auch über die Hände. Vor allem in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten, Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen könne die Hygiene gemeinsam mit anderen Vorkehrungen – etwa der Gripeschutzimpfung – die Ausbreitung der Krankheiten und damit verbundene gesundheitliche Probleme wirksam vermeiden.

### Tipps fürs richtige Händewaschen

- Mehrmals täglich die Hände unter fließendem Wasser mindestens 30 Sekunden lang waschen. Seife dabei möglichst so aufschäumen, dass alle Bereiche, also auch Fingerspitzen, Daumen und Handrücken, möglichst vollständig bedeckt werden. Bei empfindlicher Haut kann auf die Händedesinfektion mit geeigneten Handdesinfektionsmitteln (aus der Apotheke) ausgewichen werden.
- Händereinigung vor allem nach Kontakt mit Erkrankten, Erbrochenem oder Spuren von Stuhl.
- Hände von Mund, Nase und Augen fernhalten, um die Viren nicht in die Nähe der Schleimhäute zu bringen.
- Nicht aus Tassen oder Flaschen trinken, aus denen bereits andere getrunken haben.
- Beim Niesen oder Husten am besten ein Papiertaschentuch verwenden oder in die Armbeuge husten, um die Keime nicht auf den Händen zu verteilen. Papiertaschentuch sofort entsorgen.
- Das Büro oder die Wohnung drei- bis viermal täglich lüften, denn in geschlossenen Räumen steigt die Zahl der Viren schnell an.
- Größere Menschenansammlungen meiden. Wer öffentliche Verkehrsmittel nutzt, kann in Stoßzeiten bei passendem Wetter auf das Rad umsteigen oder einen Bus früher oder später nehmen.

---

#### Pressestelle

Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01  
Fax: 0202 56 81 99 14 59  
presse@barmer-gek.de  
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0202 56 81 99 14 21  
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens  
Tel.: 030 25331 44 3020  
kai.behrens@barmer-gek.de