

Händehygiene - ein oft verkannter Schutz vor Infektionen

Ein gut funktionierendes Hygienekonzept ist elementarer Bestandteil des Arbeits- und Gesundheitsschutzes. Es bietet einerseits dem Unternehmer Schutz vor Krankheitsausfällen der Mitarbeiter und andererseits jedem einzelnen Mitarbeiter zusätzlichen Schutz vor Erkrankungen. Zu einem festen Bestandteil des Arbeits- und Gesundheitsschutzes muss eine gut funktionierende, nicht übertriebene Alltagshygiene gehören.

Als wichtigste Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten gilt eine effiziente Händehygiene. Nach Angaben der World Health Organization (WHO) werden bis zu 80 Prozent aller Infektionskrankheiten über die Hände übertragen. Das Risiko von Atemwegserkrankungen lässt sich allein durch Händewaschen um bis zu 45 Prozent senken.

Überall dort, wo sich viele Menschen aufhalten, sei es in Büros, Produktionshallen, Geschäften oder auf öffentlichen Plätzen, ist das Risiko einer Übertragung von Infektionserregern besonders hoch. Immer wieder gibt es Krankheitserreger (z.B. Noroviren, Grippeviren) die auch zu Epidemien führen können. Die einfachen Maßnahmen der Händehygiene bieten Schutz gegen Infektionen und sind so eine der wichtigsten Präventionsmaßnahmen.

Zu den Maßnahmen der Händehygiene gehören neben der Händewaschung auch das Händetrocknen sowie ggf. die Händedesinfektion.

Händewaschung

Um eine ausreichende Wirkung beim Händewaschen zu erzielen, ist die richtige Methode entscheidend. Sie besteht in der Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen der Hände.

Durchführen der Händewaschung

Das Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt folgenden Ablauf beim Händewaschen:

- Hände unter fließendem Wasser anfeuchten
- Hände gründlich einseifen
- Die Seife auf dem Handrücken, den Handgelenken und zwischen den Fingern verreiben
- Hände unter fließendem Wasser gut abspülen
- Hände sorgfältig mit einem frischen Einmalhandtuch abtrocknen

Wann und wie oft sollten die Hände mindestens gewaschen werden?

- vor dem Essen
- nach dem Toilettenbesuch
- nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten
- nach dem Kontakt mit Abfällen
- jedes Mal beim Nachhause kommen
- nach Kontakt mit schmutzigen, kontaminierten Materialien (z.B. öffentliche Verkehrsmittel, Treppengeländer, Haltegriffe, Gartenarbeit)

- nach dem Umgang mit Tieren
- nach dem Besuch bei Kranken oder Kontakt mit Gegenständen von Kranken

Das Waschwasser sollte lauwarm sein, da zu heißes Wasser die Haut stark austrocknet und schädigt. Weiterhin ist zu beachten, dass Seifenreste restlos abgespült werden, damit Rückstände nicht auf der Haut verbleiben und sie dadurch schädigen.

Tipps:

- **Zum Händewaschen Armbanduhr, Armbänder oder Armreifen sowie Ringe abnehmen.**
- **Armaturen & Türklinken auf Toiletten mit Papiertüchern bedienen.**

Händetrocknung

Zur Trocknung der Hände werden Einmalhandtücher aus Papier oder Einweghandtücher aus Stoff empfohlen. Aus hygienischer Sicht ist eine vollständige Trocknung der Hände unbedingt erforderlich, da über feuchte Hände Krankheitserreger übertragen werden können.

Werden Stoffhandtuchspender eingesetzt, muss es sich um so genannte „Retraktivspender“ handeln. Bei diesen zieht sich der benutzte Teil des Tuches automatisch ein und rollt sich im Spender - streng getrennt vom frischen Handtuch – wieder auf. Diese Technik wird bei modernen Handtuchspendern allgemein verwendet. Von Gemeinschaftshandtüchern ist dringend abzuraten, da durch gemeinschaftliches Benutzen die Gefahr der Keimübertragung über die Handtücher sehr hoch ist.

Die Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ASR A4.1 / Stand 2013) beschreiben, wie und womit betriebliche Waschräume ausgestattet werden müssen. Sowohl Papierhandtücher als auch Warmluft-Händetrockner und Textilhandtuchautomaten (mit einer Trennung von gebrauchtem und sauberem Handtuch) werden für geeignet angesehen.

Für Lebensmittelbetriebe sieht die europäische Lebensmittelhygieneverordnung „Mittel zur hygienischen Handtrocknung“ vor (Anlage II der Verordnung (EG) Nr. 852/2004). Auch hier orientieren sich die Gesundheitsministerien der deutschen Bundesländer an den Vorgaben der Technischen Regeln für Arbeitsstätten.

Gesetzlich sind verschiedene Trocknungsmethoden erlaubt, auch in hygienisch sensiblen Bereichen. Jedes Unternehmen muss somit für sich entscheiden, wie es die Waschräume ausstattet.

Händedesinfektion

Für Arbeitnehmer, die z.B. in Medizin-, Heil- und Pflegeberufen, in der Lebensmittelproduktion oder in der Gastronomie arbeiten ist die Händedesinfektion Pflicht. Als zusätzliche präventive Hygienemaßnahme bietet sich die Desinfektion der Hände jedoch auch in allen anderen Unternehmensbereichen überall dort an, wo viele Menschen zusammen kommen. Wie beim Händewaschen kommt es auch beim Hände desinfizieren auf die richtige Methode an.

Wie wird eine Händedesinfektion durchgeführt?

- Desinfektionsmittel in ausreichender Menge (mind. 3 ml – in Abhängigkeit der Handgröße) in die hohle trockene Hand geben.
- Desinfektionsmittel über sämtliche Bereiche der trockenen Hände unter besonderer Berücksichtigung der Innen- und Außenflächen einschließlich Handgelenke, Fingerzwischenräume, Fingerkuppen, Nägel, Nagelfalze und Daumen einreiben und für die Dauer der Einwirkzeit feucht halten.
- Das Händedesinfektionsmittel bis zur vollständigen Abtrocknung in die Hände einmassieren. Dieser Vorgang dauert im Allgemeinen etwa 30 Sekunden.

Händedesinfektionsmittel enthalten rückfettende Pflegesubstanzen, die dem Schutz der Haut dienen. Werden die Hände an der Luft getrocknet, können die Pflegesubstanzen nicht optimal zur Wirkung kommen.

Bei besonderen Infektionsgeschehen (z.B. Grippewelle, Magen-Darm-Infektionen) wird eine Händedesinfektion empfohlen:

- nach der Toilettenbenutzung
- vor dem Essen
- nach dem Naseputzen
- nach dem Kontakt mit kranken Kollegen
- nach Kontakt mit Besuchern

Tipp:

→ **Unterwegs, wenn keine Waschgelegenheiten verfügbar sind, ist der Einsatz eines Händedesinfektionsmittels die beste Alternative.**

Sind Händedesinfektionsmittel Haut schädigend?

Händedesinfektionsmittel bestehen überwiegend aus Alkohol. Dazu kommen rückfettende Substanzen und ggf. Duftstoffe. Durch die Händedesinfektion erleidet die Haut nur einen geringen Fettverlust und keine pH-Wert-Veränderung. Der Säureschutzmantel bleibt intakt.

Entgegen seinem Ruf sind Hautschädigungen durch Händedesinfektionsmittel äußerst selten.

Unverträglichkeiten basieren meistens gegenüber Duftstoffen oder anderen Inhaltsstoffen oder durch eine falsche Anwendungstechnik, z.B. dass das Desinfektionsmittel nicht komplett eingerieben wird und damit die rückfettenden Substanzen nicht wirken. Allergien gegen Alkohol sind bisher nicht bekannt.

Häufiges Händewaschen hingegen kann eine Entfettung der Haut durch warmes Wasser und Seifen, eine Verschiebung des pH-Werts und damit einen Verlust des Säureschutzmantels nach sich ziehen. Im schlimmsten Fall können sich dadurch Dermatosen bilden.

Zusammenfassung

Ein gut funktionierendes Hygienekonzept, das die Händehygiene als die wichtigste Prävention gegen Infektionskrankheiten selbstverständlich einschließen muss, ist Bestandteil des Arbeits- und Gesundheitsschutzes.

Alle Maßnahmen der Händehygiene wie die Händewaschung, das Händetrocknen sowie ggf. die Händedesinfektion sind wichtig und sollten korrekt durchgeführt werden. So muss, um eine aus-

reichende Keimreduktion durch das Händewaschen zu erzielen, die Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen der Hände beachtet werden.

Verschiedene Möglichkeiten der Händetrocknung stehen zur Verfügung. Die wichtigsten Faktoren beim Trocknen der Hände sind Einmalnutzung sowie zuverlässige, komplette Trocknung. Um eine Übertragung von Keimen zu vermeiden, dürfen Handtücher nicht an derselben Stelle von verschiedenen Personen berührt werden und die Hände müssen nach dem Abtrocknen möglichst komplett trocken sein. Vor- und Nachteile der einzelnen Trocknungsmöglichkeiten muss jedes Unternehmen für sich abwägen.

Die Händedesinfektion ist eine weitere sehr effiziente Methode zur Vermeidung von Infektionen auch an Arbeitsplätzen in außerklinischen Bereichen.