

## Pressemeldung

### Hochsaison für Atemwegsinfekte: Händewaschen schützt!

#### Hygienetipps der BZgA zum Internationalen Händewaschtag am 15. Oktober

*Köln, 12. Oktober 2023.* In der kalten Jahreszeit verbreiten sich Atemwegsinfektionen wie Erkältung, Grippe oder COVID-19 besonders leicht. Sorgfältige Hygiene hilft, sich und andere zu schützen. Zum Internationalen Händewaschtag am 15. Oktober 2023 erinnert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an die Bedeutung des Händewaschens und gibt Hygienetipps zum Schutz der Gesundheit.

Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht, die über die Luft an die Schleimhäute von Nase, Mund oder Augen anderer Menschen gelangen und eine Erkrankung hervorrufen können. Auch über die Hände können Krankheitserreger weitergereicht werden – zum Beispiel durch gemeinsam mit Erkrankten genutzte Gegenstände oder beim Händeschütteln. Gründliches Händewaschen mit Seife ist daher eine einfache und wirksame Maßnahme, das Risiko der weiteren Verbreitung von Krankheitserregern zu senken und sich vor Ansteckung zu schützen, denn dadurch kann die Anzahl der Keime an den Händen erheblich verringert werden.

Um sich vor Ansteckung zu schützen, sind neben gründlichem Händewaschen weitere Hygienemaßnahmen beim Husten und Niesen sowie regelmäßiges Lüften empfehlenswert:

- Hände regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife waschen. Das gilt insbesondere beim Nachhausekommen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, nach dem Naseputzen sowie bei Kontakt mit Erkrankten.
- Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.
- Mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Nase und Augen fassen.
- Beim Niesen und Husten von anderen Personen abwenden und ein Taschentuch oder die Armbeuge vor Mund und Nase halten.
- Innenräume regelmäßig stoßlüften.
- Oberflächen und Gegenstände, die häufig berührt werden, regelmäßig reinigen.
- Personen, die einer Risikogruppe angehören, beispielsweise für einen schweren Krankheitsverlauf von COVID-19, Grippe oder RSV-Infektion, sollten das Tragen einer Maske in möglichen Ansteckungssituationen in Betracht ziehen.
- Wer an Krankheitszeichen einer akuten Atemwegsinfektion wie Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen leidet, sollte bis zur deutlichen Besserung zu Hause bleiben. Bei engen Kontakten zu anderen, vor allem zu besonders gefährdeten Personen, die sich nicht vermeiden lassen, sollten Erkrankte eine Maske tragen.

>> Seite 2

## **Übersicht der BZgA-Informationen zum Thema Händewaschen:**

Informationen zu Infektionsschutz, Händehygiene und Atemwegsinfekten unter:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

[www.infektionsschutz.de/haendewaschen](http://www.infektionsschutz.de/haendewaschen)

[www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/krankheitsbilder/atemwegsinfektionen/](http://www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/krankheitsbilder/atemwegsinfektionen/)

Mediathek, Print- und Onlinematerialien zum Thema Händehygiene:

[www.infektionsschutz.de/mediathek](http://www.infektionsschutz.de/mediathek)

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

## **Kontakt:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation

Maarweg 149–161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)

[www.facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)

<https://social.bund.de/@bzga>

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit