

Bitte Adresse der Schule einsetzen:

Konsequente Händehygiene – Wie geht das?

Konsequente Händehygiene schützt vor Infektionen! Besonders während der Schwangerschaft ist es wichtig, sich und natürlich auch das ungeborene Kind zu schützen. Nicht nur sogenannte banale Infekte, die einfach nur lästig sind, sondern auch solche Infekte, die gefährlich für Mutter und Kind werden können (z. B. Zytomegalie, Noroviren) sollen durch regelmäßiges Händewaschen vermieden werden.

Deshalb: Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände mit Wasser und Seife:

- Krempeln Sie die Ärmel hoch und machen Sie die Hände richtig nass.
- Nehmen Sie eine ordentliche Portion Seife und seifen Sie Ihre Hände gründlich ein.
- Denken Sie auch die Fingerzwischenräume und an die Fingerspitzen.
- Nehmen Sie sich hierfür 20–30 Sekunden Zeit.
- Spülen Sie anschließend den Seifenschaum gründlich mit Wasser ab.
- Trocknen Sie die Hände gründlich mit einem Einmaltuch ab.

Waschen Sie Ihre Hände insbesondere **vor dem Essen** und **vor dem Kontakt zu Mund, Nase oder Augen**.

