

Nützliche Hinweise, die auch in Zeiten der Grippewelle hilfreich sein können:

Generell gilt:

- Es ist nicht genug, wenn wir in der Schule oder zu Hause unsere Hände nur befeuchten.
- **Händewaschen muss gründlich und mit Flüssigseife durchgeführt werden.**
- Beim Niesen und Husten nicht die Hand, sondern den gebeugten **Ellenbogen vor den Mund halten.**

Die Regeln des Händewaschens:

- Hände befeuchten
 - Flüssigseife verwenden
 - Die ganze Hand: Handfläche, Handrücken, Fingerzwischenräume und auch das Handgelenk muss bis zum Schäumen mit Flüssigseife durchgerieben werden. **Nach Empfehlung der Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) dauert das ca. 20s.**
 - Hände spülen unter fließendem, warmen Wasser
 - Das Ganze wiederholen
 - Zum Abtrocknen der Hände immer trockene, saubere Handtücher nehmen, in der Schule Papierhandtücher
-

Hasznos tanácsok, melyek az influenzahullám idején is hasznosak lehetnek:

Általánosságban érvényes:

- Nem elegendő, ha hazatérve, vagy az iskolában, munkahelyen a kezeinket csak leöblítjük.
- **Alaposan kell elvégezni a kézmosást folyékony szappannal.**
- Tüsszentés és köhögés esetén ne a tenyerünket, hanem a **könyökhajlatunkat tartsuk a szánk elé.**

A kézmosás szabályai:

- Nedvesítsük be a kezünket
- Kenjük be folyékony szappannal
- Dörzsöljük át alaposan a kezeinket folyékony szappannal: a kézfejet és a tenyeret, az ujjközöket, valamint a csuklókat is, amíg a szappan nem kezd habzani. **A művelet, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint, legalább 20 másodpercig tartson.**
- Öblítsük le kezeinket langyos, folyó víz alatt
- Ismételjük meg a műveletet
- A helyes kézmosás része a szárítás, amihez mindig tiszta, száraz törölközőt használjunk