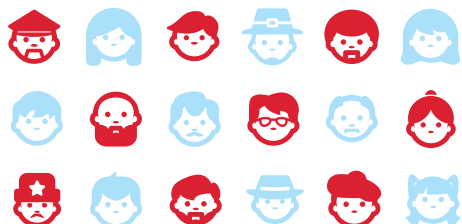
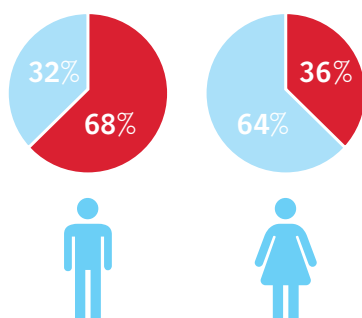


Haben Sie heute schon?  
Aujourd'hui, avez-vous déjà... ?

Bleiben Sie sauber: [www.haende-hygiene.ch](http://www.haende-hygiene.ch)  
Gardez vos mains propres: [www.hygiene-des-mains.ch](http://www.hygiene-des-mains.ch)

Hände waschen nach der Toilette? Längst nicht jedermanns Sache!

Se laver les mains après l'utilisation des WC? Cela ne va pas de soi pour tout le monde!



«Nach der Toilette und vor dem Essen – Händewaschen nicht vergessen.»

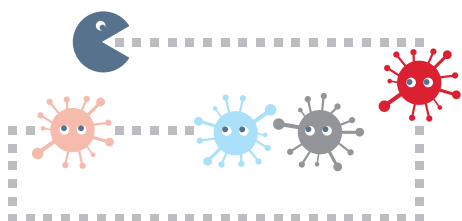
Diesen kleinen Hygiene-Reim kann sich wohl jedes Kind merken! Und trotzdem: Verschiedene Studien belegen, dass das **Händewaschen nach der Toilette längst nicht für alle eine Selbstverständlichkeit ist**. Wissenschaftler der «London School of Hygiene and Tropical Medicine» beobachteten an Autobahnraststätten das «Waschverhalten» von rund 200 000 Waschraumbesucherinnen und -besuchern. Das Resultat: Nur gerade 32 % der Männer und 64 % der Frauen haben sich nach der Toilette ihre Hände mit Wasser und Seife gewaschen.

Après être allé aux WC et avant de manger, ne pas oublier de se laver les mains.

Chaque enfant connaît cette phrase! Et pourtant: différentes études prouvent que **se laver les mains après l'utilisation des toilettes n'est de loin pas une évidence pour tout le monde**. Dans des restaurants d'autoroute, des scientifiques de la «London School of Hygiene and Tropical Medicine» ont observé le «comportement de lavage» d'environ 200'000 utilisateurs des locaux sanitaires. Résultat: seulement 32 % des hommes et 64 % des femmes se sont lavés les mains avec de l'eau et du savon après avoir utilisé les WC.

Sie habens in der Hand: Vermeiden Sie Infektionsübertragungen!

C'est entre vos mains: évitez la transmission d'infections!



**Bis zu 80 % aller Infektionskrankheiten werden laut der Weltgesundheitsorganisation WHO von Hand zu Hand übertragen.** An Händen und Fingern selbst sind die Erreger zwar noch kein direktes Gesundheitsrisiko. Doch weil die meisten Menschen bis zu fünf Mal stündlich Mund, Nase und Augen berühren, gelangen die Erreger über die Schleimhäute ungehindert in den Körper. Deshalb empfiehlt sich regelmässiges Händewaschen mit Seife! Und weil feuchte Hände bis zu 1000 Mal mehr Bakterien übertragen als komplett trockene Hände, gehört auch das gründliche Abtrocknen nach dem Waschen zur richtigen Händehygiene!

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), **jusqu'à 80 % de toutes les maladies infectieuses sont transmises d'une main à l'autre**. Sur les mains et les doigts, les agents pathogènes ne représentent certes pas encore un risque direct pour la santé, mais étant donné que la plupart des gens se touchent la bouche, le nez et les yeux jusqu'à cinq fois par heure, les germes pénètrent facilement dans le corps à travers les muqueuses. Par conséquent, le lavage régulier des mains avec du savon est recommandé. Et vu que les mains humides transmettent jusqu'à 1'000 fois plus de bactéries que des mains complètement sèches, le séchage méticuleux des mains après le lavage fait également partie d'une bonne hygiène des mains!

Hände desinfizieren ist im Alltag nicht nötig.

La désinfection des mains n'est pas nécessaire au quotidien.

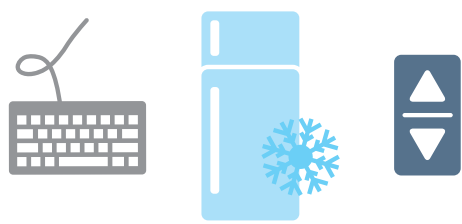


Hygiene-Fachleute sind sich einig: **Wer gesund ist, sich in einem gesunden Umfeld bewegt und regelmässig die Hände mit Seife wäscht, muss seine Hände nicht zusätzlich desinfizieren**. Ein Desinfektionsmittel kann aber auch zuhause durchaus sinnvoll sein, wenn ein Familienmitglied eine ansteckende Krankheit hat oder sonst Kontakt zu kranken Menschen besteht. In der Gastronomie, im Lebensmittelhandel und anderen Branchen mit hohen Hygieneanforderungen sind Händedesinfektionsmittel empfehlenswert, im medizinischen Bereich sind sie Pflicht.

Les spécialistes de l'hygiène sont d'accord: **les personnes en bonne santé, vivant dans un environnement sain et se lavant régulièrement les mains avec du savon, n'ont pas besoin de se désinfecter les mains**. Néanmoins, disposer d'un désinfectant à la maison peut s'avérer tout à fait judicieux lorsqu'un membre de la famille est atteint d'une maladie contagieuse ou en cas de contact quelconque avec des personnes malades. Dans la gastronomie, dans le commerce alimentaire et dans d'autres secteurs avec des exigences élevées en matière d'hygiène, les désinfectants pour les mains sont recommandés, tandis qu'ils sont obligatoires dans le secteur médical.

Unsichtbar aber wahr...

Invisibles, mais vrais...



**Ob auf dem Türöffnungsknopf im Bus oder auf der Haltestange im Tram: Bakterien fahren mit!** Wer ÖV nutzt, hat laut britischen Forschern ein sechsmal höheres Infektionsrisiko als Menschen, die mit Fahrrad, Auto oder zu Fuss unterwegs sind. Keime tummeln sich aber auch dort, wo man sie kaum erwartet! So zeigte eine Studie der Universität Arizona, dass sich im Kühlschrank über tausendmal mehr Bakterien finden können als auf der Toilette. Die weitaus grösste Bakterien-dichte herrscht übrigens auf Computertastaturen. **Da gibt's nur eines: regelmässiges Händewaschen mit Seife.**

**Que ce soit sur les boutons d'ouverture de porte dans les bus ou sur la main courante dans les trams: les bactéries sont à bord!** Selon des chercheurs britanniques, le risque d'infection est six fois plus élevé pour les personnes qui utilisent les transports publics que pour ceux qui se déplacent à vélo, en voiture ou à pied. Mais les germes guettent également à des endroits où on ne les imagine pas! Ainsi, une étude de l'Université d'Arizona a montré que la quantité de bactéries qui se trouvent dans les réfrigérateurs est mille fois plus élevée que sur les toilettes. La plus grande densité de bactéries se trouve d'ailleurs sur les claviers des ordinateurs. **Il n'y a qu'un seul remède à cela: le lavage régulier des mains avec du savon.**

## Wann? Quand?



Nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten

Après s'être mouché, avoir éternué ou toussé



Nach dem Kontakt mit Abfällen

Après un contact avec des déchets



Nach dem Kontakt mit Tieren

Après un contact avec des animaux



Nach und vor dem Besuch bei Kranken

Avant et après avoir rendu visite à des personnes malades



Jedes Mal beim Nachhausekommen

Chaque fois que l'on rentre à la maison



Vor dem Essen und Kochen

Avant de faire la cuisine et de manger



Nach der Toilette

Après l'utilisation des toilettes



Mehrmals täglich

Plusieurs fois par jour

Zu kurz, zu wenig gründlich, ohne Seife: häufig waschen wir uns die Hände nicht richtig.

Die am häufigsten vernachlässigten Stellen beim Händewaschen sind die Fingerspitzen, die Handflächen und die Daumen.



Handrücken  
Dos des mains

Handinnenfläche  
Paume des mains

Trop vite, pas en profondeur, sans savon: souvent, nous ne nous lavons pas les mains correctement.

Le plus souvent, nous négligeons les bouts des doigts, les paumes et les pouces lors du lavage des mains.



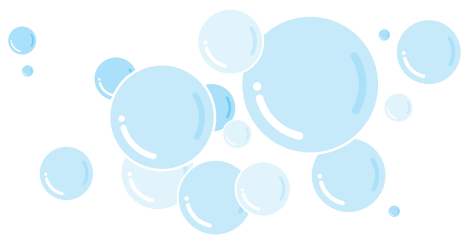
## Wie lange?

Reiben Sie die Hände für rund **20 Sekunden gründlich**, damit sich der Schmutz lösen kann. Wichtig: Waschen Sie auch Fingerzwischenräume, Handgelenke und Handrücken sowie die Stellen unter den Nägeln. Fließendes Wasser spült den Rest ab. Und damit Sie wissen, wann die 20 Sekunden um sind, hier ein kleiner Tipp: Singen Sie beim Händewaschen einfach zweimal «Happy Birthday» durch!

## Combien de temps?

Frottez-vous méticuleusement les mains pendant environ **20 secondes**, pour que les salissures puissent se détacher. Important: lavez-vous aussi les poignets et le dos des mains, entre les doigts, ainsi que sous les ongles. L'eau courante permet d'éliminer le reste. Et afin de savoir quand les 20 secondes sont terminées, voici une petite astuce: chantez simplement deux fois «Joyeux anniversaire» pendant le lavage des mains!

## Seife ja, aber welche?

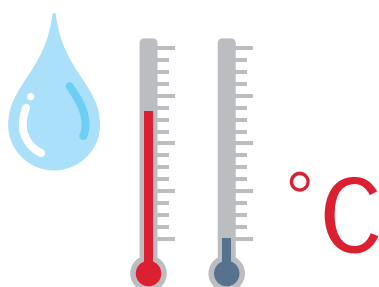


Krankheitserreger gehen eine enge Verbindung mit der Haut ein. Und weil Wasser allein keine Keime abtötet, hilft nur Seife – **je länger und gründlicher, desto besser**. Laut Hygieneexperten können **mit gründlichem Einseifen 99,9 % aller Keime eliminiert werden**. In öffentlichen Waschräumen ist flüssige Seife oder Seifenschaum ideal, denn damit hat jeder Toilettengänger seine eigene Portion. Bei Seifenstücken weiss man dagegen nie, wer sie gerade benutzt hat, und es kann sich darauf auch ein dünner Bakterienfilm bilden. Aber: «Seife am Stück» ist besser als gar keine Seife!

## Du savon, mais lequel?

Les agents pathogènes entrent en liaison étroite avec la peau. Et parce que l'eau seule ne tue pas les germes, il faut du savon – **plus l'utilisation est longue et méticuleuse, mieux c'est**. Selon les experts en matière d'hygiène, **un savonnage méticuleux permet d'éliminer 99,9 % de tous les germes**. Dans les locaux sanitaires publics, le savon liquide ou sous forme de mousse est idéal, car chaque utilisateur des WC dispose de sa propre portion, tandis qu'un pain de savon, personne ne sait qui l'a utilisée juste avant; par ailleurs, il est possible qu'un fin film de bactéries s'y forme. Mais: un pain de savon est toujours mieux que pas de savon du tout!

## Warm = wirksamer?

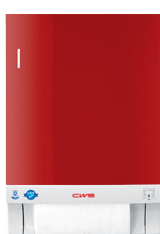


Stimmt nicht! Warmes Wasser strapaziert die Haut unnötig und bringt gegen Bakterien, Viren und andere Keime keinerlei Vorteile. **Um die Hände richtig zu reinigen, sind kaltes Wasser und Seife perfekt!**

## Chaud = plus efficace?

Non! L'eau chaude sollicite inutilement la peau et n'apporte aucun avantage contre les bactéries, les virus et d'autres germes. **Pour nettoyer correctement les mains, l'eau froide et du savon sont parfaits!**

## Welche Trocknungsmethode ist hygienisch?



Experten empfehlen nach dem Händewaschen die **Benutzung von Einweghandtüchern** (Stoffportionen aus Handtuchspendern mit Retraktivsystem oder Papierhandtücher), um verbliebene Bakterien zuverlässig zu eliminieren. Auch eine aktuelle Studie der Universität von Helsinki bestätigt: Stoffhandtuchspender sind am besten geeignet, um beim Trocknungsvorgang Bakterien von den Händen zu entfernen und eine Kontamination der Umgebungsluft zu vermeiden.

## Quelle méthode de séchage est hygiénique?

Les experts recommandent l'utilisation de **serviettes à usage unique** (portions de tissu issues de distributeurs d'essuie-mains munis d'un système rétractif, ou des serviettes en papier) après le lavage des mains pour éliminer de manière fiable les bactéries résiduelles. Une étude actuelle de l'Université d'Helsinki confirme également: les distributeurs d'essuie-mains en tissu conviennent parfaitement à l'élimination des bactéries des mains lors du séchage des mains, ainsi qu'à la prévention de la contamination de l'air environnant.