

### Richtig Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Die meisten Infektionskrankheiten werden nämlich über die Hände übertragen. Im Pandemiefall ist regelmäßiges Händewaschen ein entscheidender Schutz. Es ist dann auch besser, einander bei der Begrüßung nicht die Hand zu geben.

#### Wie wäscht man sich die Hände richtig?

Die richtige Methode beim Händewaschen ist sehr wichtig. Seife allein genügt nämlich nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Erst die Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen schafft das.

- Die Hände unter fließendem Wasser nass machen.
- Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reiben.
- Die Hände unter fließendem Wasser gut abspülen.
- Die Hände mit einem sauberen Handtuch trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

#### Wann soll man sich die Hände waschen?

Sooft als möglich und insbesondere:

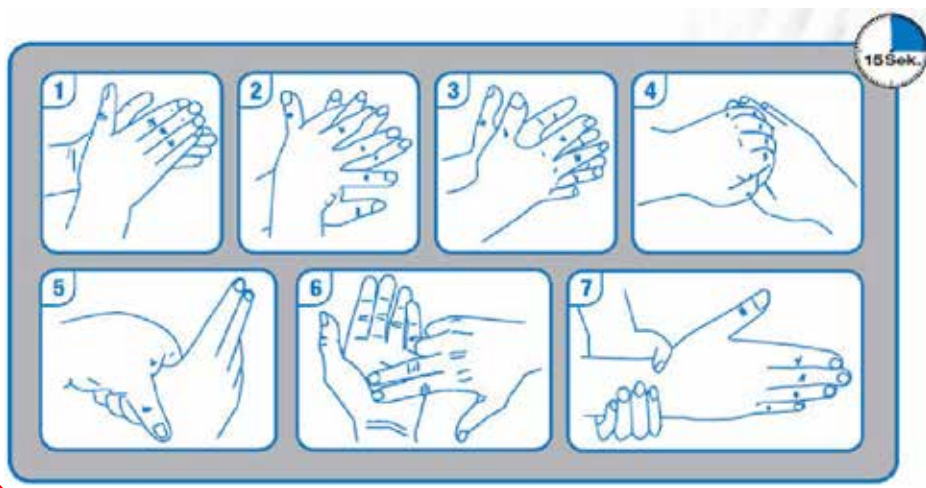
- vor der Zubereitung des Essens oder bevor man sich an den Tisch setzt
- vor dem Essen bevor man den Kindern zu Essen gibt
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- jedes Mal beim Nachhause kommen
- nach dem Benutzen eines öffentlichen Verkehrsmittels
- nach dem Besuch bei Kranken oder engem Kontakt mit Material von Kranken oder mit ihren persönlichen Gegenständen
- vor dem Einsetzen und dem Herausnehmen der Kontaktlinsen

#### Auf jeden Fall Händewaschen:

- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Windelwechseln oder dem Begleiten eines Kindes auf die Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall wenn man dreckige Hände hat

#### Wie kann man das Händewaschen optimieren?

- Möglichst Flüssigseife verwenden, denn Stückseifen bleiben feucht und konservieren die Viren. Deshalb sind sie nicht sehr hygienisch.
- Die Haut pflegen: Angegriffene, lädierte Hände oder Haut können richtige Mikrobennester sein. Bei Bedarf zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme verwenden. Zudem die Fingernägel kurz schneiden und regelmäßig bürsten, damit sich darunter kein Schmutz ansammelt.



#### wichtige Rufnummern:

**MUL Services, Personalbüro**  
☎ 0 221 - 270 571 60



**Fa. AQ, Fachkraft f. Arbeitssicherheit**  
Steffen Oberdiek  
☎ 0 22 1 – 270 571 60

**MUL Services, Betriebsarzt**  
Dr. Marcel Vazan  
☎ 0 22 1 – 959 16 18

**Verwaltungsberufsgenossensch. (VBG)**  
Bezirksverwaltung Bergisch-Gladbach  
☎ 0 22 04 - 407 – 0

Das **MUL Services Team** ist natürlich auch jederzeit per **Email** erreichbar:  
[info@mul-personal.de](mailto:info@mul-personal.de)

Follow us on **facebook**:  
<http://www.facebook.com/pages/MUL-Services/150639998403606>

#### Termine

12/2014	SCP-Schulung
02/2015	SCP-Schulung
13.04.2015	Überwachungsaudit SCP/ SCC
14.04.2015	Überwachungsaudit ISO 9001
09/2014	Ersthelferausbildung
10/2014	PKW-Unfallverhütungstraining
4. Quartal	SCP-Schulung

Im Jahr 2015 werden wieder für Sie kostenfreie Veranstaltungen wie die Ersthelferausbildung oder ein PKW-Fahrsicherheitstraining stattfinden. Wenn sie Interesse an einer Teilnahme haben dann melden Sie sich bitte bei uns.



### Ist Ihr Auto winterfest?

**Der Winter naht! Und damit man keine bösen Überraschungen erlebt, sollte man sein Auto gut auf die frostigen Tage vorbereiten. Hier eine kleine Checkliste um sein Gefährt winterfest zu machen:**

- **Winterreifen aufziehen!**  
Zwischen Oktober und Ostern sind Winterreifen empfehlenswert. Gesetzlich vorgeschrieben ist eine Mindestprofiltiefe von 1,6 Millimetern, aber Hersteller empfehlen mindestens 4 Millimeter bei Winterreifen für optimalen Grip bei Schnee, Eis und Nässe.
- **Kühlerfrostschutz checken!**  
Ein Frostschutz bis min. -25° Celsius muss sichergestellt sein.
- **Frostschutz in die Scheibenwaschanlage!**  
Damit man auch bei frostigem Schmuddelwetter eine gute Sicht hat, sollte man ausreichend Frostschutzmittel in die Waschanlage füllen und die Förderpumpe so lange betätigen bis sich die kältefesteste Mischung in alle Zuleitungen und in die Spritzdüsen verteilt hat.
- **Scheibenwischerblätter erneuern!**  
Ist der Wisch-Effekt nicht mehr optimal, schnell Wischblätter austauschen!
- **Türdichtungen einschmieren!**  
Mit Glycerin, Silikon, Talkum oder Hirschtalg kann verhindert werden, dass die Gummilippen am Blech anfrieren.
- **Batterie checken!**  
Springt der Motor schon bei schwachem Frost nur schwer an, sollten Autofahrer die Batterie überprüfen lassen.
- **Beleuchtungs-Kontrolle machen!**  
Sind alle Leuchten funktionsfähig? Die Scheinwerfer-Einstellung sollte man in Fachbetrieben oder beim ADAC kontrollieren lassen (
- **Lack schützen!**  
Auftragen von Hartwachs gibt der Karosserie-Oberfläche den nötigen Schutz.

**Im Winter sollte man immer folgendes im Auto haben:**

- Eiskratzer
- Handschuhe
- Schneebesens
- Abdeckfolie für die Windschutzscheibe
- Türschloss-Enteiser (besser in der Manteltasche als im Handschuhfach!)
- warme Decke
- Schneeketten
- ausreichend Flüssigkeit bei längeren Touren



**Das MUL Services Team wünscht Ihnen eine Gute und vor allem sichere Fahrt!!!**

# Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein glückliches und gesundes Jahr 2015!

