



Diese Handhabe dient dazu, auch Fingerkuppe und Fingernagel zu säubern. Foto: Axel Küppers

ags-Tipp wegen Coronavirus

Hände waschen nicht vergessen

Kempen, 03.03.2020 - In Zeiten von Coronavirus und anderer Grippeviren kommt dem Händewaschen eine besondere Bedeutung zu. "Für eine gründliche und vollständige Hände-Desinfektion muss man nicht unbedingt auf ein Desinfektionsmittel zurückgreifen", sagt Tim Hermkes vom ambulanten gesundheitszentrum stefelmanns (ags). Ohnehin seien Desinfektionsmittel in den Drogerien und Supermärkten zurzeit meist ausverkauft, so der Diplom-Sportlehrer. "Die alltägliche Seife tötet auch 99,9 % der Keime."

Dazu werden die Hände gründlich - also auch zwischen den Fingern - mit Seife eingerieben und 20 bis 30 Sekunden eingeschäumt. Unter fließendem Wasser die Seife wieder abwaschen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen. In der momentanen Situation sollte man sich häufiger die Hände waschen - erst recht, bevor man sich damit ins Gesicht geht. Ist man erkältet und muss husten oder niesen, sollte man die Ellenbeuge der Hand vorziehen, damit Infizierte die Erkältung nicht mit dem nächsten Händedruck weitergeben oder an die nächste Türklinke schmieren. "Mit diesen einfachen Mitteln kann man sich und andere vor einer Ansteckung schützen", so Tim Hermkes.

Eine Beratung gibt das ags gerne unter Tel. 02152 518113 oder info@ags-kempen.de.

Das ags

... ist ein ambulantes Gesundheitszentrum mit Sitz in Kempen, in dem neben der klassischen Physiotherapie Module zum Thema Gesundheit individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen vermittelt werden. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit einem multifunktional nutzbaren Trainingsraum als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal zur Verfügung. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich