

Hände waschen

- ⇒ nach dem Nase putzen, Husten oder Niesen
- ⇒ nach dem Bus fahren
- ⇒ nach einem Kontakt mit dem Treppengeländer, Türklinke...
- ⇒ vor und nach dem Essen
- ⇒ nach dem Toilettengang

Gründliches Händewaschen in fünf Schritten:



Halte die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur kannst du so wählen, dass sie angenehm ist.



Seife dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denke auch an die Fingernägel.



Reibe die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert **20 bis 30 Sekunden**.



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwende in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder deinen Ellenbogen.



Trockne anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher.