

Richtig Händewaschen.

Einfacher Schutz gegen Infektionen

80 Prozent der Infektionskrankheiten werden über Kontakt und Berührungen übertragen. Mit dem Händewaschen schützt du dich und deine Mitmenschen.

Deswegen: Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und mehrmals täglich Hände waschen.

1. Nass machen

Die Hände unter Wasser halten und ordentlich nass machen, damit die Seife gut schäumt.



2. Ordentlich einseifen

2 Portionen Seife nehmen und die Hände in kreisenden Bewegungen von allen Seiten einschäumen.



3. 30 Sekunden waschen

Die Hände gründlich reiben und auch den Handrücken waschen. Gründliches Einseifen und Waschen für 20 bis 30 Sekunden.



4. Daumen, Handrücken und Fingerspitzen

Finger ineinandergreifen und die Fingerspitzen über die Handflächen kreisen. Die Hände übereinanderlegen und über die Zwischenräume der Finger reiben. Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der linken geschlossenen Handfläche – und umgekehrt (5 Sekunden).



5. Abspülen

Unter fließendem Wasser die Hände abwaschen, dabei die Handbewegungen fortführen, um die Seife restlos zu entfernen.



6. Trocknen

Mit einem Papiertuch gründlich abtrocknen. Dabei auch zwischen den Fingern trocknen. Das Papiertuch wegwerfen und dabei möglichst nichts berühren.



Extra-Tipp:
Smartphone am
Ende des Tages
desinfizieren.