

# Richtig Händewaschen

Seifen Sie sich zunächst gründlich die Hände ein, und waschen Sie sich dann wie unten beschrieben.

## Vor dem Händewaschen

- ◆ Sind die Fingernägel kurz geschnitten?
- ◆ Haben Sie Uhren/Fingerringe abgenommen?

Check !



An diesen Stellen sammelt sich der meiste Schmutz

- ◆ Fingerspitzen
- ◆ zwischen den Fingern
- ◆ um den Daumen
- ◆ Handgelenke
- ◆ Falten der Hand

(1) Seifen Sie die Hände gründlich ein, reiben Sie die Handflächen mehrmals



(2) Reiben Sie die Hände so, dass der Handrücken gedehnt wird



(3) Reiben Sie sorgfältig die Fingerspitzen und Nägel



(4) Waschen Sie die Zwischenräume der Finger



(5) Waschen Sie Daumen und Handrücken, indem Sie schraubenförmig mit der Hand reiben



(6) Vergessen Sie nicht, das Handgelenk zu waschen



Nachdem Sie die Seife abgespült haben, trocknen Sie sich die Hände mit einem sauberen Handtuch