



# Hände waschen

## Wie wäscht man Hände richtig?

1

**SCHRITT ①** Machen Sie Ihre Hände mit fließendem Wasser nass.

**SCHRITT ②** Tragen Sie etwas flüssige Handseife (oder Seife) auf und verteilen Sie sie gleichmäßig auf den gesamten Handflächen, dem Handrücken und den Fingern.

**SCHRITT ③** Waschen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang. Genauer:

- 1) Halten Sie die Handflächen einander zugewandt und reiben Sie Ihre Hände aneinander.
- 2) Reiben Sie mit einer Hand den Rücken der anderen Hand und reinigen Sie die Fingerzwischenräume. Machen Sie dasselbe mit der anderen Hand.
- 3) Reiben Sie Ihre Hände aneinander und reinigen Sie sie zwischen Ihren Fingern.
- 4) Reiben Sie die Rückseite Ihrer Finger gegen Ihre Handflächen.
- 5) Reiben Sie den Daumen der linken Hand mit der rechten Hand. Machen Sie dasselbe mit dem anderen Daumen.
- 6) Reiben Sie die Fingerspitzen auf der Handfläche der anderen Hand. Machen Sie dasselbe mit der anderen Hand.

**SCHRITT ④** Spülen Sie Ihre Hände gründlich mit fließendem Wasser.

**SCHRITT ⑤** Trocknen Sie Ihre Hände ab und tragen Sie etwas Handlotion auf.

## Wann wäscht man die Hände?

2

Sie sollten Ihre Hände waschen:

- Nach Husten oder Niesen,
- Nach dem Berühren öffentlicher Gegenstände wie Türgriffen,
- Vor, während und nach der Zubereitung von Speisen,
- Vor dem Essen,
- Nach dem Toilettengang,
- Nach der Pflege von Patienten,
- Nachdem Sie Tiere berührt und mit ihrem Fäkalien umgegangen sind,
- Nach dem Verlassen des Aufzugs, des Restaurants usw.

Tipps:  
Halten Sie  
die Hände  
von Mund,  
Augen und  
Nase fern.