



Wasser marsch!
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

Einseifen!
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

Zeit lassen!
Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.



Runter damit!
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

Trocknen!
Am besten mit einem Einmaltuch.

**RICHTIG
HÄNDE
WASCHEN**

Geht ganz einfach!

Nicht vergessen!
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

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

- Immer:**
- ▶ vor dem Essen
 - ▶ nach dem Klo
 - ▶ wenn man von draußen kommt
 - ▶ wenn man die Nase geputzt hat
 - ▶ wenn man ein Tier gestreichelt hat

Und noch ein Tipp: Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016