



# Hände richtig waschen!

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife und Wasser um Krankheitserreger zu entfernen!

## Das gelingt in 5 Schritten:



### 1: Nass machen

Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser!



### 2: Rundum einseifen

Schäumen Sie Ihre Hände von allen Seiten ein: Hände innen und außen, die Fingerkuppen sowie die Zwischenräume bis zum Handgelenk!



### 3: Zeit lassen

Gründliches Einseifen dauert 20 bis 30 Sekunden. Eselsbrücke: Summen Sie „Happy Birthday“ zweimal hintereinander!



### 4: Gründlich abspülen

Waschen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser ab!



### 5: Sorgfältig abtrocknen

Trocknen Sie Ihre Hände mit einem sauberen Tuch ab!