





Richtiges Händewaschen

schützt mich und andere vor ansteckenden Erkrankungen

So geht's:

1.	Hände unter fließendem Wasser anfeuchten	
2.	Hände mit Seife (am besten Flüssigseife, da Seifenstücke oft mit Keimen verunreinigt sind) vollständig und über 20-30 Sekunden reibend einschäumen, dabei auch die Zwischenräume der Finger und Fingerkuppen nicht vergessen	
3.	Die Seife gründlich unter fließendem Wasser abspülen	
4.	Die Hände sorgfältig mit einem sauberen Handtuch oder mit Einmalhandtüchern abtrocknen	

Wann sollte man sich die Hände waschen?

- Vor der Essenszubereitung, je nach zubereitetem Nahrungsmittel (z.B. rohes Geflügel) unbedingt auch zwischendurch und danach
- vor den Mahlzeiten
- nach jedem Toilettengang
- nach Husten und Niesen in die Hand
- nach dem Naseputzen
- nach Kontakt zu Abfällen
- nach dem Streicheln von Tieren

Hier noch ein Tipp zu hygienischem Husten und Niesen:

Sie verbreiten weniger Keime in die Luft oder auf Gegenstände, wenn Sie in den Ellbogen anstatt in die Hand oder in den freien Raum niesen oder husten!

Stand: Februar 2013

Quelle Piktogramme: Robert Koch-Institut, www.wir-gegen-viren.de