

Wasser marsch!

Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

Zeit lassen!

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

20–30
Sekunden



Einseifen!

Mit einer ordentlichen Portion Seife.

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 du von draußen kommst
- ▶ wenn du dir die Nase geputzt hast
- ▶ wenn du ein Tier gestreichelt hast

Und noch ein Tipp: Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

