

# WAS JE HANDEN



VIA DE HANDEN KUNNEN MAKKELIJK ZIEKTEVERWEKKERS WORDEN VERSPREID. DOOR REGELMATIG JE HANDEN TE WASSEN MET WATER EN ZEEP, VERKLEIN JE DE KANS DAT JE ZELF OF IEMAND IN JE OMGEVING ZIEK WORDT.

## ***WANNEER MOET IK MIJN HANDEN WASSEN?***

### **WAS JE HANDEN IN IEDER GEVAL:**

- Als je handen vuil zijn
- Voor het (klaarmaken van) eten; en na aanraken van rauw vlees
- Na een toiletbezoek
- Na hoesten, niezen in de handen (Tip: nies of hoest in de arm!)
- Na het snuiten van de neus
- Na het verschonen van een kind
- Na het aaien of knuffelen van (huis-)dieren
- Na het schoonmaken. Dus ook nadat je een vaatdoekje hebt gebruikt

## ***HOE MOET IK MIJN HANDEN WASSEN?***

### **VOLG TIJDENS HET HANDEN WASSEN DE VOLGENDE STAPPEN:**

- Maak je handen goed nat
- Neem wat vloeibare zeep uit een pompje
- Wrijf de handen lang genoeg over elkaar, zorg dat de boven- en onderkant goed bedekt zijn met zeep
- Wrijf hierbij goed alle vingertoppen in
- Wrijf ook tussen de vingers
- Neem ook de polsen mee
- Spoel de zeep zorgvuldig af met stromend water
- Droog je handen goed af, vergeet hierbij niet de huid tussen de vingers

Gebruik papieren handdoeken om je handen te drogen.