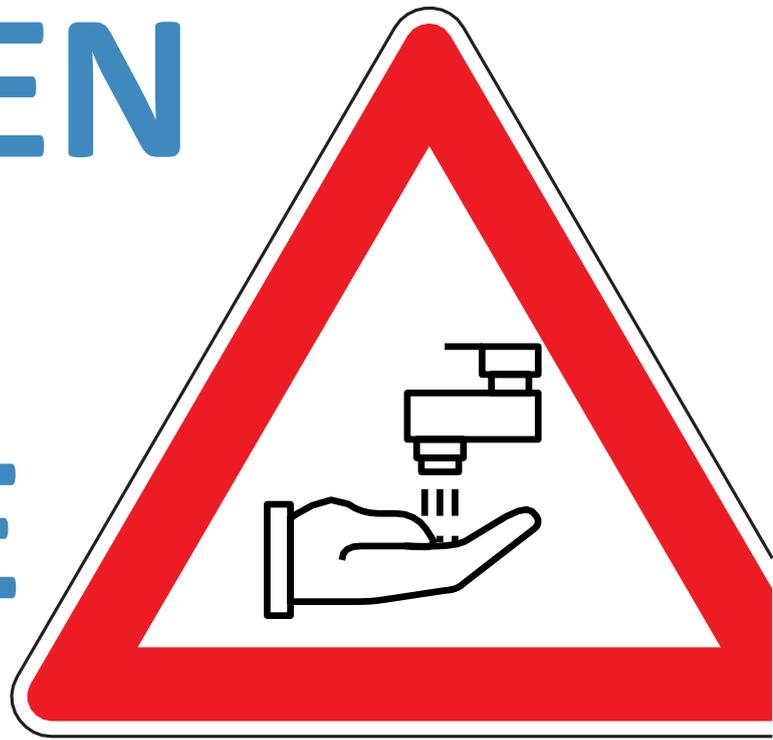


# WASCHEN SIE IHRE HÄENDE



KRANKHEITSERREGER KÖNNEN LEICHT ÜBERTRAGEN WERDEN. WENN SIE SICH REGELMÄßIG DIE HÄNDE MIT WASSER UND SEIFE WASCHEN, VERRINGERN SIE DIE WAHRSCHEINLICHKEIT, DASS SIE ODER JEMAND ANDERES IN IHREM UMFELD INFIZIERT WERDEN.

## **WANN SOLLTE ICH MIR DIE HÄNDE WASCHEN?**

### **WASCHEN SIE IN JEDEM FALL IHRE HÄNDE:**

- Wenn Ihre Hände schmutzig sind
- Vor (der Zubereitung) von Lebensmitteln; und nach dem Berühren von rohem Fleisch
- Nach einem Toilettenbesuch
- Niesen und Husten Sie nicht in die Hände (Tipp: Niesen oder Husten Sie in die Armbeuge!)
- Nach dem Schnäuzen der Nase
- Nach dem Windeln eines Kindes
- Nach dem Streicheln oder Kuscheln von (Haus-)Tieren
- Nach dem Putzen. Selbst, wenn Sie einen Spüllappen benutzt haben

## **WIE SOLL ICH MIR DIE HÄNDE WASCHEN?**

### **WENN SIE SICH DIE HÄNDE WASCHEN, FOLGEN SIE DIESEN SCHRITTEN:**

- Benetzen Sie Ihre Hände gut mit Wasser
- Nehmen Sie etwas Flüssigseife aus einer Pumpe
- Reiben Sie die Hände lange genug aneinander und achten Sie darauf, dass die Ober- und Unterseiten auch gut mit Seife bedeckt sind.
- Alle Fingerspitzen ebenfalls gut einreiben
- Auch zwischen den Fingern einseifen und waschen
- Vergessen Sie ausserdem nicht die Handgelenke
- Spülen Sie die Seife sorgfältig mit fließendem Wasser ab.
- Trocknen Sie Ihre Hände gut ab, vergessen Sie nicht die Haut zwischen den Fingern