



20-30  
Sekunden

### Zeit lassen!

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



### Einseifen!

Mit einer ordentlichen Portion Seife.



### Wasser marsch!

Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.



### 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.

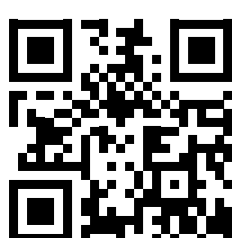
#### Deshalb:

Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

#### Immer:

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn man von draußen kommt
- ▶ wenn man die Nase geputzt hat
- ▶ wenn man ein Tier gestreichelt hat

**Und noch ein Tipp:** Bei Schnupfen häufig Hände waschen!



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.



BZgA  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung