

# HOE WAS JE JE HANDEN

## ▷▷▷ Besmettingen voorkomen:

Was altijd goed je handen,  
anders kan je ziek worden!



1  
Maak je handen en polsen nat. Alleen met zeep zijn vuil, bacteriën en ziekteverwekkers effectief te verwijderen.



2  
Zeep je handen goed in. Wrijf daarvoor de binnen- en buitenkanten van je handen tegen elkaar aan.



3  
Vergeet niet de rug van je handen.



4  
Let erop dat je de tussenruimtes tussen de vingers en de vingernagels goed wast.



5  
Maak ook de handpalmen met draaiende bewegingen schoon.



6  
Vergeet ook de polsen niet.



7  
Het inzeppen van de handen moet tussen 20 en 30 seconden duren om ziekteverwekkers en bacteriën zorgvuldig te verwijderen. Spoel de zeep vervolgens met lauwwarm water af totdat er geen zeepresten meer over zijn.



8  
Droog je handen daarna volledig af, want op droge en schone handen kunnen bacteriën en ziekteverwekkers heel moeilijk overleven. De meest hygiënische methode hiervoor is nog altijd de papieren handdoek.