

WIE SIE SICH RICHTIG DIE HÄNDE WASCHEN

▷▷▷ Infektionen vorbeugen:

Waschen Sie sich immer gründlich die Hände, sonst könnten Sie krank werden!



1
Befeuchten Sie Ihre Hände und Handgelenke. Nur mit Seife lassen sich Unreinheiten, Bakterien und Krankheitserreger wirkungsvoll entfernen.



2
Seifen Sie Ihre Hände ordentlich ein. Reiben Sie dazu die Innen- und Außenseiten Ihrer Handflächen aneinander.



3
Vergessen Sie nicht Ihren Handrücken.



4
Achten Sie darauf, dass Sie die Fingerzwischenräume und Fingernägel sorgfältig waschen.



5
Säubern Sie auch die Handinnenflächen in kreisenden Bewegungen.



6
Auch die Handgelenke sollten nicht vergessen werden.



7
Das Einseifen der Hände sollte zwischen 20 und 30 Sekunden dauern, um Keime und Bakterien sorgfältig zu entfernen. Spülen Sie die Seife anschließend mit lauwarmen Wasser ab, bis keine Seifenreste mehr übrig sind.



8
Trocknen Sie die Hände danach vollständig ab, denn auf trockenen und sauberen Händen können Bakterien und Keime nur schwer überleben. Die schnellste, hygienischste und beliebteste Methode ist hier immer noch das Papierhandtuch.