Achtung saubere Hände!



Händewaschen:

1. Hände unter fließendes Wasser halten
2. Seifen Sie dann die Hände gründlich ein-sowohl Handinnenflächen, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel.

Flüssigseife ist Hygienischer als Seifenstücke.

1. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein.

 Gründliches Händewaschen dauert 20-30 Sekunden.

1. Danach Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einwegtuch oder Ihren Ellenbogen.
2. Trocken Sie die Hände gut ab, auch in den Fingerzwischenräumen.

oder Händedesinfektion:

1. Trockene Hände
2. 2-mal den Desinfektionsspender, am besten mit dem Ellenbogen, betätigen und das Desinfektionsmittel auf die Handfläche geben.
3. Beide Handflächen aufeinander reiben und auch die Handgelenke einreiben.
4. Mit der rechten Handfläche über den linken Handrücken reiben. Wiederholen Sie dies auch umgekehrt.
5. Handflächen mit verschränkten, geöffneten Fingern aneinander reiben.
6. Reiben die nun die Außenseite der Finger auf der gegenüberliegenden Handseite und verschränken Sie dabei.
7. Rechten Daumen in die geschlossene, linke Handfläche legen. Wiederholen Sie diesen Schritt auch mit dem linken Daumen.
8. Zuletzt die Fingerkuppen der rechten Hand zusammen in die linke Handfläche fassen und umgekehrt.

Bitte nicht Händewaschen und desinfizieren- zusammen wirkt es nicht gut,

da nasse Hände das Desinfektionsmittel verdünnen und beide Maßnahmen die Haut dauerhaft austrocknen und dadurch neue Angriffspunkt für Bakterien und Viren entstehen.