

HÄNDEWASCHEN - ABER RICHTIG

Ob Grippe oder Brechdurchfall - wer sich regelmäßig die Hände wäscht, steckt sich viel seltener an. Denn Viren und Bakterien kleben gern an Türklinken, Geldscheinen oder an anderen viel berührten Gegenständen.

Darum **RICHTIG** Händewaschen!

1. GRÜNDLICH ANFEUCHTEN



Hände gründlich unter dem Wasserhahn anfeuchten. Warmes Wasser ist besser als kaltes, denn es löst Schmutz und Bakterien gründlicher.

2. TÜCHTIG EINSEIFEN



Hände gründlich einseifen. Ideal ist eine PH-neutrale Seife, die den Schutzmantel der Haut nicht angreift. Seife zunächst zwischen den Handflächen aufschäumen.

3. HANDRÜCKEN SCHRUBBEN



Die Handrücken im Wechsel mit der jeweils anderen Hand bearbeiten.

Quelle:

<http://www.netdokter.de/Bildergalerie/Haendewaschen-aber-richtig-260/1.html>

4. ZWISCHENRÄUME NICHT VERGESSEN



Dazu die Finger ineinander verschränken und tüchtig hin und her bewegen. Daumengrube separat reinigen.

5. LETZTE STATION FINGERSPITZEN



Fingerspitzen verhaken und hin und her bewegen. 20 bis 30 Sekunden Zeit sollte man sich für den gesamten Einseifvorgang nehmen.

6. GRÜNDLICH ABSPÜLEN



Anschließend die Hände gründlich unter fließendem Wasser abspülen ...

7. RICHTIG ABTROCKNEN



Ideal - ein Papierhandtuch. Wasserhahn erst zum Schluss mit benutztem Papiertuch zudrehen. Daheim für erkrankte Personen separates Handtuch benutzen.