



## Wie wäscht man sich die Hände richtig?

Die richtige Methode beim Händewaschen ist sehr wichtig. Seife allein genügt nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Erst die Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen schafft das.



### Wie?

- Die Hände unter fliessendem Wasser nass machen.
- Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen, den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reinigen.
- Die Hände unter fliessendem Wasser gut abspülen.
- Die Hände trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papier-tuch oder einer Stoffhandtuchrolle (unbenutzte Stelle verwenden) oder sie an der Luft trocknen lassen.

### Wann soll man sich die Hände waschen?

So oft als möglich und insbesondere:

- vor der Zubereitung des Essens
- vor dem Essen
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- jedes Mal beim Nachhausekommen
- nach dem Benutzen eines öffentlichen Verkehrsmittels.

### Wann muss man sich die Hände waschen?

- nach dem Gang zur Toilette
- nach dem Umgang mit Abfall
- wenn man schmutzige Hände hat.

### Die richtige Seife

- Möglichst Flüssigseife verwenden. Stückseifen bleiben feucht und konservieren die Viren. Deshalb sind die Stückseifen nicht zu empfehlen.

### Desinfektionsmittel

- Ein Desinfektionsmittel für die Hände zu benutzen, ist nur empfohlen, wenn keine Möglichkeit besteht, die Hände unter fliessendem Wasser zu reinigen.