

# Infektionen vorbeugen: Richtiges Händewaschen schützt!

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife und Wasser um Krankheitserreger zu entfernen.

## Das gelingt Ihnen in fünf Schritten:



### 1: Nass machen

Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser.



### 2: Rundum einseifen

Schäumen Sie Ihre Hände von allen Seiten ein: Hände innen und außen, die Fingerkuppen sowie die Zwischenräume bis zum Handgelenk.



### 3: Zeit lassen

Gründliches Einseifen dauert 20 bis 30 Sekunden. Eselsbrücke: Summen Sie das Lied „Happy Birthday to you“ zweimal hintereinander.



### 4: Gründlich abspülen

Waschen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser ab.



### 5: Sorgfältig abtrocknen

Trocknen Sie Ihre Hände mit einem sauberen Tuch ab.