



**Wasser marsch!**  
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

**Einseifen!**  
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

**Zeit lassen!**  
Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.



**Runter damit!**  
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

**Trocknen!**  
Am besten mit einem Einmaltuch.

# RICHTIG HÄNDE WASCHEN

## Geht ganz einfach!

**Nicht vergessen!**  
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

**Deshalb:**  
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

- Immer:**
- ▶ vor dem Essen
  - ▶ nach dem Klo
  - ▶ wenn du von draußen kommst
  - ▶ wenn du dir die Nase geputzt hast
  - ▶ wenn du ein Tier gestreichelt hast

**Und noch ein Tipp:** Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

BZgA-Bestellnummer: 62510500