

# Richtiges Händewaschen zu Hause und draußen

Bereits nach 20–30 Sekunden Händewaschen haben Sie hygienisch saubere Hände. Ein Wasserseifegemisch hat eine gute Wirkung gegen das Coronavirus.

- **Regelmäßiges Händewaschen** sollte grundsätzlich stattfinden. Es ist belegt, dass dies die Zahl an Atemwegsinfektionen vermindert. Gründliches **Händewaschen** sollte mindestens vor und nach der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang und wenn man von draußen nach Hause kommt erfolgen. Es sollte immer mit

Wasser und Seife durchgeführt werden. Bei Verwendung von Wasser und Seife sind Einweg-Papiertücher zum Trocknen der Hände das Mittel der Wahl. Wenn nicht verfügbar, verwenden Sie Handtücher und tauschen Sie diese aus, wenn sie feucht sind.

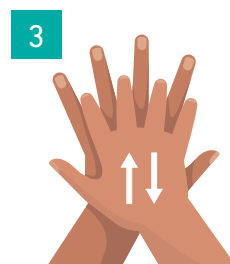
- Gesunde sollten nicht dieselben Handtücher verwenden wie Erkrankte.



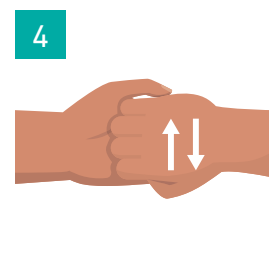
Hände nass machen



Seife auftragen und Handflächen rotieren



Handrücken sorgfältig einreiben



Fingerspitzen ineinanderhaken und einreiben



Daumen kreisförmig einreiben



Fingerspitzen und Fingernägel in Handfläche einreiben



Hände gründlich abspülen



Hände sorgfältig abtrocknen