

# Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!



## NASS MACHEN

Halte die Hände zunächst unter fließendes Wasser.  
Die Temperatur kannst du so wählen, dass sie angenehm ist.



## RUNDUM EINSEIFEN

Die Hände gründlich mit Seife einreiben – nicht nur die Handflächen, sondern auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denke auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Toiletten.



## ZEIT LASSEN

Gründliches Händewaschen dauert mindestens 20 bis 30 Sekunden.



## GRÜNDLICH ABSPÜLEN

Danach den Seifenschaum unter fließendem Wasser abspülen. Verwende in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder deinen Ellenbogen.



## SORGFÄLTIG ABTROCKNEN

Trockne anschließend die Hände sorgfältig ab, auch zwischen den Fingern. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

Mehr zum Innovationsnetzwerk: [WWW.HIHEAL.DE](http://WWW.HIHEAL.DE)

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), <http://www.infektionsschutz.de>  
Piktogramme: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [infektionsschutz.de](http://infektionsschutz.de),  
<https://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken.html> <15.4.2020>, CC BY-NC-ND  
Foto: shutterstock

In Kooperation mit:



Gefördert durch:



Erstellt von:

