







## Hände waschen - so geht`s:

1.  Hände unter fließendes Wasser halten.
2.  Hände gründlich einseifen, und aufschäumen
3.  Reinigung zwischen den Fingern nicht vergessen!
4.  Hände unter fließendem Wasser gut abspülen.
5.  Hände trocknen; möglichst mit Papier-Handtüchern

## und so wird eingecremt bzw. desinfiziert:

Eine genügende Menge Handcreme oder Händedesinfektionsmittel in die hohle trockene Hand geben und mindestens 30 Sekunden wie folgt gleichmässig einmassieren bzw. verteilen.

1.  Zwischen den Handflächen  
incl. Handgelenke
2.  Auf den Handrücken;  
durch wechselseitiges Reiben der Handfläche  
auf dem Handrücken.
3.  In den Fingerzwischenräumen
4.  Auf den Außenseiten der Finger;  
durch Reiben der verschränkten Finger auf  
der gegenüberliegenden Handfläche.
5.  Auf beiden Daumen.
6.  Auf allen Fingerkuppen;  
durch wechselseitiges kreisendes Reiben  
der Fingerkuppen in der hohlen Hand.