



Hände waschen – aber richtig!



1.) Die Hände gut mit Wasser befeuchten.



2.) Seife aus einem Seifenspender nehmen. (Seifenstücke sind unhygienisch)



3.) Handfläche auf Handfläche legen und die Seife gut verreiben.



4.) Die rechte Handfläche auf den linken Handrücken legen und mit kreisenden Bewegungen über den Handrücken fahren. Anschließend die linke Handfläche auf den rechten Handrücken legen und die gleichen Bewegungen ausführen. Danach die Handgelenke waschen.



5.) Handfläche auf Handfläche legen und die Finger ineinander verschränken und wieder öffnen. Den Vorgang mehrmals wiederholen.



6.) Mit den Händen einen Hakengriff einnehmen und den Griff einige Male lockern und wieder einnehmen.



7.) Den rechten Daumen mit der linken Handfläche umschließen und mit kreisenden Bewegungen waschen. Dann den linken Daumen mit der rechten Handfläche umschließen, waschen.



8.) Die Fingerkuppen der Hände abwechselnd mit kreisenden Bewegungen in der Handfläche der anderen Hand waschen.



9.) Hände gründlich abspülen und dabei weiter gegeneinander reiben. Gründlich abtrocknen mit einem sauberen Handtuch oder noch besser mit Einmalhandtüchern.