

## Hände richtig waschen und desinfizieren

### Hände waschen



1. Hände unter fließendes Wasser halten.



2. Hände 20 bis 30 Sekunden gründlich einseifen.



3. Hände gründlich abspülen.



4. Hände gut abtrocknen.

### Hände desinfizieren



1. Handfläche auf Handfläche legen.



2. Rechte Handfläche über linkem Handrücken reiben und umgekehrt.



3. Handfläche auf Handfläche mit verschränkten gespreizten Fingern reiben.



4. Kreisendes Reiben mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt.



5. Kreisendes Reiben des linken Daumens in der geschlossenen rechten Handfläche und umgekehrt.



6. Aussenseite der Finger auf gegenüberliegenden Handflächen mit verschränkten Fingern «kratzen».