

Das Händewaschen ist die einfachste und wirksamste Maßnahme, die vor einer Ansteckung schützen kann:

1



Die Hände zunächst unter fließendes Wasser halten.
Die Temperatur so wählen, dass sie angenehm ist.

2



Die Hände gründlich einseifen, sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.

3



Die Seife an allen Stellen einreiben.
Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.

4



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen.
In öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder den Ellenbogen benutzen.

5



Anschließend die Hände sorgfältig abtrocknen, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.