

1/

## Händewaschen rettet Leben!

2/

- Am besten waschen Sie Ihre Hände 20 Sekunden lang mit Seife und warmem Wasser.
- Wenn kein Wasser zur Verfügung steht, verwenden Sie Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis.
- Waschen Sie Ihre Hände bevor Sie Lebensmittel zubereiten oder essen und nach Toilettengängen.
- Durch das Sauberhalten Ihrer Hände können Sie vermeiden, krank zu werden.

3/

## Wann sollten Sie Ihre Hände waschen?

- Bevor Sie Lebensmittel zubereiten oder essen
- Nach Toilettengängen
- Nach dem Wechseln von Windeln oder Säubern eines Kindes, nachdem es auf der Toilette war
- Vor und nach der Pflege einer kranken Person
- Nach der Handhabung von nicht gekochten Lebensmitteln, besonders rohem Fleisch, Geflügelfleisch oder Fisch
- Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- Nach Anfassen eines Tieres oder von Tierexkrementen
- Nach der Handhabung von Müll
- Vor und nach der Behandlung einer Schnittwunde oder anderen Wunde
- Nach dem Handhaben von Gegenständen, die durch Flutwasser oder Abwasser kontaminiert sind
- Wenn Ihre Hände sichtlich schmutzig sind

## Verwendung von Handdesinfektionsmitteln auf Alkoholbasis

- Produkt auf eine Handfläche auftragen.
- Hände zusammenreiben.
- Das Produkt über alle Flächen der Hände und Finger reiben, bis die Hände trocken sind.

*Hinweis: Die zur Reduzierung der Krankheitserreger erforderliche Menge ist je nach Produkt unterschiedlich.*

## Waschen mit Seife und Wasser

- Legen Sie Ihre Hände unter dem Wasserstrahl zusammen (verwenden Sie nach Möglichkeit warmes Wasser).
- Reiben Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang (nach Möglichkeit mit Seife).
- Waschen Sie Ihre Hände gründlich, einschließlich der Handgelenke, Handflächen, Handrücken und Fingernägel.
- Entfernen Sie den Schmutz unter den Fingernägeln
- Spülen Sie die Seife von Ihren Händen.
- Trocknen Sie Ihre Hände nach Möglichkeit vollständig mit einem sauberen Handtuch ab (dies hilft, Krankheitserreger zu entfernen). Wenn jedoch keine Handtücher verfügbar sind, ist es in Ordnung, Ihre Hände an der Luft zu trocknen.
- Tupfen Sie Ihre Haut trocken, statt sie zu reiben. So wird spröde und brüchige Haut vermieden.
- Wenn Sie ein wegwerfbares Handtuch verwenden, werfen Sie dieses in den Müll.

**Nicht vergessen:** *Wenn keine Seife und kein Wasser verfügbar sind, verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis.*