

# Hände waschen - aber richtig!!!!

Hier gibt es eine Anleitung!

Auf geht´s!

1. **Schritt:** Wasser marsch! Mache deine **Hände** unter dem Wasserstrahl **richtig gut nass!**



2. **Schritt:** Verreibe die **Seife** zwischen den **Handflächen** deiner Hände, bis es richtig schön schäumt!



### 3. Schritt: Handrücken schrubben - und das geht so:

Du legst die **rechte Handfläche über** den **linken Handrücken**. Jetzt **reibst** du ein paar mal mit der rechten Handfläche über den linken Handrücken. Die **Finger** werden dabei **ineinander geflochten**. So **reinigst** du auch die **Fingerzwischenräume**.



Nun **umgekehrt**: Lege die **linke Handfläche über** den **rechten Handrücken**, **verflechte** die Finger ineinander und **schrubbe** mit der linken Handfläche den rechten Handrücken.



**4. Schritt:** Jetzt kommen die **Daumen** dran.

Du **umschließt** den **Daumen der rechten Hand** mit der **linken Hand** und **drehst** den rechten **Daumen** ein paar mal **hin und her**.



Jetzt umschließt du den **Daumen der linken Hand** mit der **rechten Hand** und **drehst** den linken **Daumen** ein paar Mal **hin und her**.



**5. Schritt: Fingerspitzen der rechten Hand mit kreisenden Bewegungen in der Handfläche der linken Handfläche reiben.**



**Fingerspitzen der linken Hand mit kreisenden Bewegungen in der Handfläche der linken Hand reiben.**



**6. Schritt: Weg damit! Spüle die Seife nun gründlich unter fließendem Wasser ab!**



**7. Schritt: Abtrocknen ist superwichtig!** Trockne deine Hände zuhause mit einem **sauberen Tuch** ab. Bist du **unterwegs**, verwendest du **am besten Papiertücher**, die nach dem Benutzen **weggeworfen** werden können.



---

**WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG**

Wasche deine Hände **mindestens 30 Sekunden!!!!** Wenn du während des Händewaschens **dreimal langsam „Happy birthday“** singst, hast du ungefähr 30 Sekunden um.

---

**SCHAU DIR AUCH DAS VIDEO AN: HÄNDEWASCHEN: SO GEHT ES RICHTIG! - [NETDOKTOR.DE](http://NETDOKTOR.DE)**

## Wann sollte ich meine Hände waschen?

- \* nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- \* nach dem Besuch von öffentlichen Orten, zum Beispiel öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bussen und Bahnen, Supermärkten oder anderen öffentlichen Gebäuden (z.B. Schulen) und Plätzen
- \* nachdem du Oberflächen außerhalb deiner Wohnung berührt hast
- \* nachdem du Geld berührt hast
- \* vor und nach dem Essen
- \* nach dem Toilettengang
- \* nach dem Berühren von Tieren
- \* nach der Müllentsorgung
- \* wenn deine Hände offensichtlich verschmutzt sind

### Übrigens:

Im Moment sollte man zu **anderen Menschen** einen **Mindestabstand von ungefähr 2 Metern** halten.

Auf das **Händeschütteln** müssen wir im Moment leider **ganz verzichten**:

