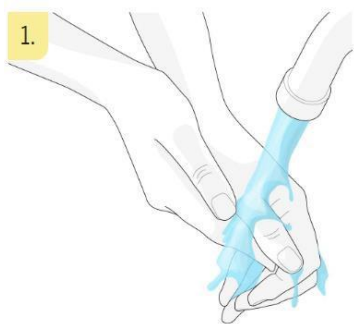


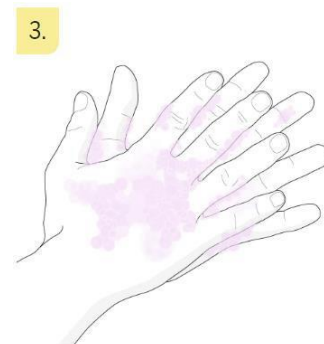
Richtig Händewaschen in sechs Schritten



1. Als erstes die Hände unter fließendem Wasser nass machen. Grober Dreck wird so schon entfernt.



2. Die **Hände mit Flüssigseife** einseifen – das ist hygienischer. Antibakterielle Wirkstoffe in der Seife braucht es nicht. Wer sich aber die Hände ohne Seife wäscht, kann es genauso gut bleiben lassen.



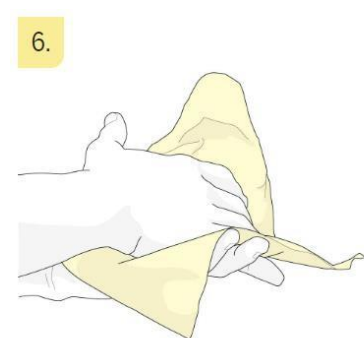
3. Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen, den **Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke** zu reiben. Vor allem auf den Fingerkuppen, unter den Nägeln, zwischen den Fingern und auch am Daumen befinden sich viele Bakterien, die gewaschen werden müssen.



4. Für effektives Händewaschen braucht man **mindestens 20, besser 30 Sekunden**. Im Schnitt wenden die Menschen aber nur sechs Sekunden dafür auf. Eine halbe Minute einseifen tötet 99,9 Prozent der Erreger auf den Händen ab.



5. Die **Hände unter fließendem Wasser gut abspülen**. Die Wassertemperatur ist dabei vollkommen egal, sie beeinflusst die Keimzahl nicht. Wichtig ist auch, dass die Hände gepflegt sind. Länderte Haut kann ein richtiges Mikrobennest sein. Zudem sollten die Fingernägel kurz geschnitten sein.



6. Die Hände mit einem sauberen **Wegwerf-Papiertuch** trocknen. Damit lassen sich auf den Fingerkuppen verbleibende Keime nochmals durch Abreiben reduzieren. Achtung: Feuchte Hände übertragen bis zu 1000-mal mehr Keime als trockene Hände. Wenn Sie sich in öffentlichen WCs die Hände waschen, drehen Sie den Wasserhahn am besten mit einem Papiertuch ab, und öffnen Sie auch die Türe mit dem Ellbogen.