

	Kurse / Schulungs-Unterlagen
	Infektions-Schutz und Hygiene
	Hände waschen

Hände waschen

Hände waschen ist wichtig!

Viele Krankheiten werden über die Hände übertragen.

Zum Beispiel Grippe oder Magen-Darm-Erkrankungen. Oder Corona.

Wenn man sich ins Gesicht fasst, können Keime über Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen. Deshalb ist Hände waschen wichtig!

Beim richtigen Hände waschen kann man viele Keime weg waschen.

So schützen Sie sich und andere vor Krankheiten.

Wann müssen Sie Ihre Hände waschen?

- **Vor** Arbeits-Beginn
- **Vor** dem Essen
- **Nach** der Toilette
- **Nach** dem Essen
- **Nach** Pausen
- **Nach** dem Husten, Niesen und Nase putzen

Gründliches Hände waschen in 5 Schritten:

<p>1</p>	<p>Machen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser nass.</p>	
<p>2</p>		<p>Seifen Sie Ihre Hände ein. Machen Sie dies sehr gründlich: Hand-Flächen, Hand-Rücken, Hand-Gelenke, Finger-Spitzen, zwischen den Fingern, Daumen, Finger-Nägel</p>
<p>3</p>	<p>Gründliches Hände waschen dauert etwa 30 Sekunden.</p>	
<p>4</p>		<p>Spülen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser gründlich ab.</p>
<p>5</p>	<p>Trocknen Sie Ihre Hände sorgfältig ab.</p>	