

# Infektionen vorbeugen: Hände richtig waschen



Halten Sie die Hände zunächst **unter fließendes Wasser**. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



**Seifen Sie die Hände gründlich ein** – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel.



Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert **20 bis 30 Sekunden**.



Danach die Hände **unter fließendem Wasser abspülen**. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



**Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig** mit einem Einweghandtuch oder einem elektrischen Handtrockner ab, auch in den Fingerzwischenräumen.