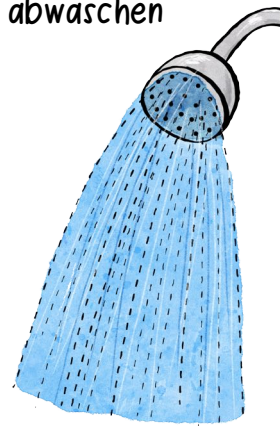


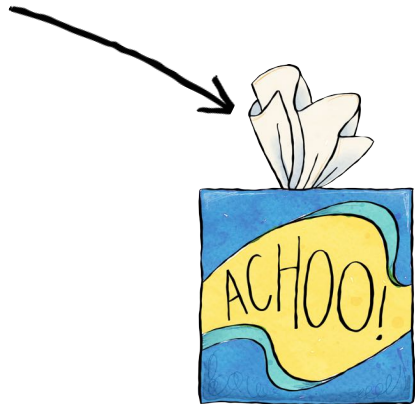
# 4 Gründlich abspülen

Hände unter fließendem Wasser gut abwaschen



# 5 Abtrocknen

Hände sorgfältig mit einem sauberen Tuch abtrocknen und weg-schmeißen



# Weitere Tipps:

- \*Beim Husten und Niesen mindestens 1m Abstand halten und wegrehen.
- \*Niesen und Husten am besten in ein Einmaltaschentuch. Nach Gebrauch Taschentücher in einen Mülleimer mit Deckel!
- \*Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten die Hände gut waschen.
- \*Alternativ: Bitte in die Armbeuge niesen!
- \*Coole Alternativen für das Händeschütteln, Umarmen oder Küsschen geben suchen.



# Infektionen Vorbeugen!

Richtig Hände waschen schützt! Um Krankheitserreger zu entfernen, wasche deine Hände gründlich in diesen 5 Schritten und befolge die Tipps.



**3 Zeit lassen**  
 Gründliches Einseifen dauert 30 Sekunden  
 (Tipp: zweimal hintereinander "Happy Birthday" summen oder singen!)  
 Mein Tipp:

- So geht richtig einseifen laut der Welt Gesundheitsorganisation WHO:
- Hande mit den Handinnentflächen aneinander reiben, bis die Seife schäumt.
  - Rechte Handfläche über den linken Handrücken legen und mit verschrankten Fingern die Fingergewächsräume reinigen. Position der Hände anschließend wechseln.
  - Die Fingergewächsräume von der anderen Seite reinigen, die Handinnentflächen liegen dabei aufeinander.
  - Fingerspitzen miteinander verschranken, indem die Fingerrücken zu der jeweils anderen Handinnentfläche zeigen.
  - Linken Daumen mit der rechten Hand umklammern und rotierend reiben. Hand wechseln.
  - Die Fingerspitzen an der jeweils anderen Handinnentfläche abreiben.

**2 Rundum einseifen**  
 Hände von allen Seiten einschäumen



**1 Nass machen**  
 Hände unter fließendem Wasser halten

# 4 Gründlich abspülen

Hände unter fließendem Wasser gut abwaschen



# 5 Abtrocknen

Hände sorgfältig mit einem sauberen Tuch abtrocknen und weg-schmeißen



# Weitere Tipps:

- \*Beim Husten und Niesen mindestens 1m Abstand halten und wegrehen.
- \*Niesen und Husten am besten in ein Einmaltaschentuch. Nach Gebrauch Taschentücher in einen Mülleimer mit Deckel!
- \*Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten die Hände gut waschen.
- \*Alternativ: Bitte in die Armbeuge niesen!
- \*Coole Alternativen für das Händeschütteln, Umarmen oder Küsschen geben suchen.



# Infektionen Vorbeugen!

Richtig Hände waschen schützt! Um Krankheitserreger zu entfernen, wasche deine Hände gründlich in diesen 5 Schritten und befolge die Tipps.



Mein Tipp:

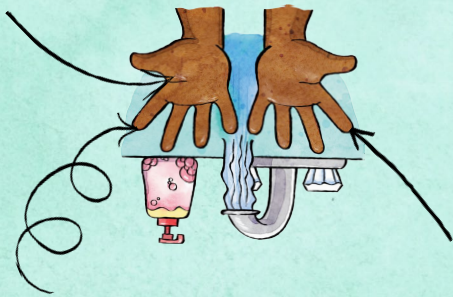
3 Zeit lassen  
Gründliches Einseifen dauert 30 Sekunden  
(Tipp: zweimal hintereinander "Happy Birthday" summen oder singen!)

- So geht richtig einseifen laut der Welt Gesundheitsorganisation WHO:
- Hande mit den Handinnentflächen aneinander reiben, bis die Seife schäumt.
  - Rechte Handfläche über den linken Handrücken legen und mit verschrankten Fingern die Fingerschwammräume reinigen. Position der Hände anschließend wechseln.
  - Die Fingerschwammräume von der anderen Seite reinigen, die Handinnentflächen liegen dabei aufeinander.
  - Fingerspitzen miteinander verschränken, indem die Fingerrücken zu der jeweils anderen Handinnentfläche zeigen.
  - Linken Daumen mit der rechten Hand umklammern und rotierend reiben. Hand wechseln.
  - Die Fingerspitzen an der jeweils anderen Handinnentfläche rotierend abreiben.

# 2 Rundum einseifen

Hände von allen Seiten einschäumen

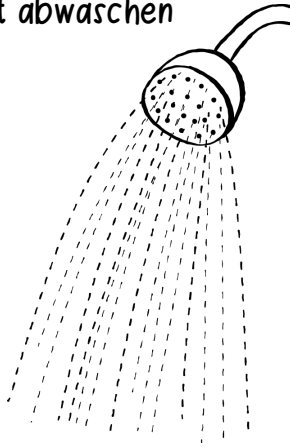
Siehe nächste Seite!



1 Nass machen  
Hände unter fließendes Wasser halten

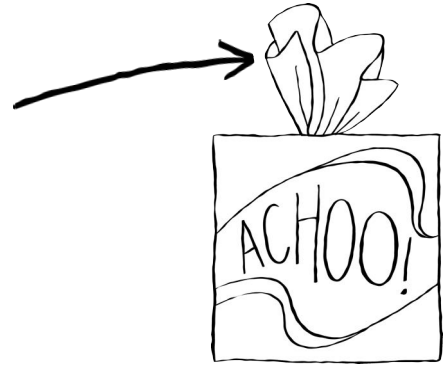
# 4 Gründlich abspülen

Hände unter fließendem Wasser gut abwaschen



# 5 Abtrocknen

Hände sorgfältig mit einem sauberen Tuch abtrocknen und weg-schmeißen



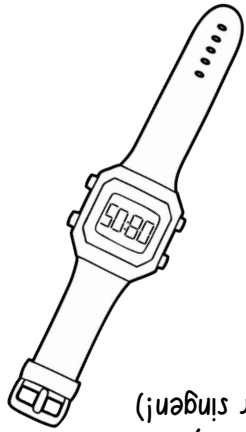
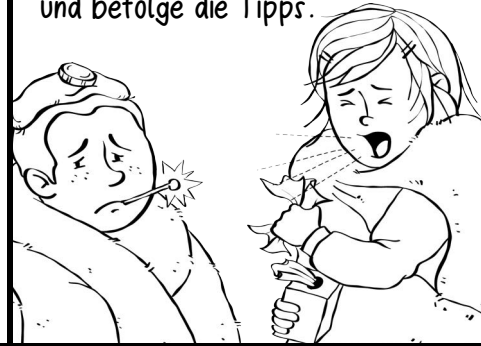
# Weitere Tipps:

- \*Beim Husten und Niesen mindestens 1m Abstand halten und wegrehen.
- \*Niesen und Husten am besten in ein Einmaltaschentuch. Nach Gebrauch Taschentücher in einen Mülleimer mit Deckel!
- \*Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten die Hände waschen.
- \*Alternativ: Bitte in die Armbeuge niesen!
- \*Coole Alternativen für das Händeschütteln, Umarmen oder Küsschen geben suchen.



# Infektionen Vorbeugen!

Richtig Hände waschen schützt! Um Krankheitserreger zu entfernen, wasche deine Hände gründlich in diesen 5 Schritten und befolge die Tipps.



Mein Tipp:

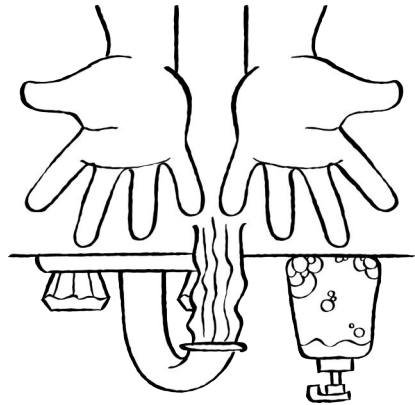
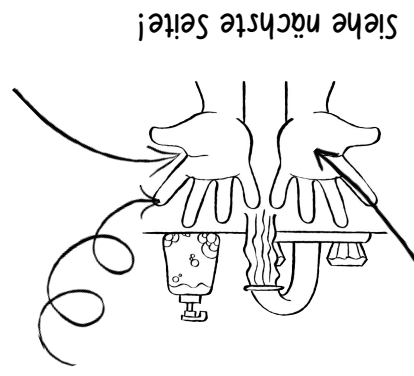
# 3 Zeit lassen

Gründliches Einseifen dauert 30 Sekunden  
 (Tipp: zweimal hintereinander "Happy Birthday" summen oder singen!)

- So geht richtig einseifen laut der Welt Gesundheitsorganisation WHO:
- Hande mit den Handinnentflächen aneinander reiben, bis die Seife schäumt.
  - Rechte Handfläche über den linken Handrücken legen und mit verschrankten Fingern die Fingergzwischenträume reinigen. Position der Hände anschließend wechseln.
  - Die Fingergzwischenträume von der anderen Seite reinigen, die Handinnentflächen liegen dabei aufeinander.
  - Fingerspitzen miteinander verschränken, indem die Fingerrücken zu der jeweils anderen Handinnentfläche zeigen.
  - Linken Daumen mit der rechten Hand umklammern und rotierend reiben. Hand wechseln.
  - Die Fingerspitzen an der jeweils anderen Handinnentfläche rotierend abreiben.

# 2 Rundum einseifen

Hände von allen Seiten einschäumen



# 1 Nass machen

Hände unter fließendes Wasser halten