

# DAS 1x1 DES HÄNDEWASCHENS

*So geht's:* Mit diesen 6 Handgriffen geben Sie Keimen kaum eine Chance.



**WASSER & SEIFE**

Hände mit Wasser befeuchten und großzügig Seife auftragen.



**HANDFLÄCHEN**

Beide Handflächen aneinander reiben.



**FINGER-ZWISCHENRÄUME**

Finger kreuzen und mit ineinandergeflochtenen Fingern reiben.



**HANDRÜCKEN**

Eine Hand auf den Handrücken der anderen Hand legen und reiben, und umgekehrt.



**FINGERRÜCKEN**

Hände schließen, ineinandergreifen und Fingerrücken über den Ballen der anderen Hand reiben.



**DAUMEN**

Eine Hand umfasst Daumen der anderen Hand und rundherum reiben, und umgekehrt.



**FINGERKUPPEN**

Finger schließen und Fingerkuppen der einen Hand in Handfläche der anderen Hand kreisend reiben, und umgekehrt.



**SPÜLEN**

Hände unter fließendem Wasser gut abspülen.



**TROCKNEN**

Hände mit einem Einwegtuch gründlich trocknen. Tuch oder Ellenbogen nutzen, um Wasserhahn zu schließen.



Dauer: Mind. 20-30 Sekunden Hände waschen, reduziert die Anzahl der Keime auf Ihren Händen auf ein Tausendstel.