

Mehrmals täglich Hände waschen

Die einfachste und wirksamste Vorbeugung ist bei gesunden Menschen das Händewaschen. Da wir im Alltag viele Gegenstände mit unseren Händen berühren, ist mehrmals am Tag Händewaschen angesagt:

- beim nach Hause kommen
- vor und während der Zubereitung von Speisen
- vor und nach dem Essen
- nach dem WC-Besuch
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- nach dem Kontakt mit Tieren
- nach dem Entsorgen von Abfall

Die Hände richtig waschen

Zum richtigen Händewaschen gehört fließendes Wasser, Seife und ein sauberes Handtuch:

1. Die Hände und Seife unter fließenden Wasser anfeuchten und danach das Wasser wieder abdrehen.
2. Den Seifenschaum **20 bis 30 Sekunden** auf den nassen Händen verreiben und dabei Handrücken, Fingerzwischenräumen, Daumen und Fingernägeln besondere Aufmerksamkeit schenken.
3. Dann unter fließenden Wasser die Hände abwaschen.
4. Mit einem sauberen Papier-Handtuch abtrocknen.

Schulleitung / März 2020

