

# Hände waschen

**Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Die meisten Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen. Im Pandemiefall ist regelmässiges Händewaschen ein wichtiger Schutz. Es ist dann auch besser, einander bei der Begrüssung nicht die Hand zu geben.**



## Wie wäscht man sich die Hände richtig?

Die richtige Methode beim Händewaschen ist sehr wichtig. Seife allein genügt nämlich nicht, um die Keime unschädlich zu machen. Erst die Kombination von Einseifen, Reiben, Abspülen und Trocknen schafft das.

- Die Hände unter fließendem Wasser nass machen.
- Die Hände einseifen, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Die Hände reiben, bis es schäumt. Dabei nicht vergessen den Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke zu reiben.
- Die Hände unter fließendem Wasser gut abspülen.
- Die Hände mit einem sauberen Handtuch trocknen, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.