



Richtiges Händewaschen

Krankheiten werden am häufigsten über die Hände übertragen.

Wir nehmen unsichtbare Keime mit den Händen auf und verteilen sie.

Das passiert zum Beispiel, wenn wir Türklinken anfassen oder auch anderen Menschen die Hand geben.

Wenn die Hände das Gesicht berühren, können die Keime über die Schleimhäute (Augen, Nase, Mund) in den Körper eindringen und krank machen.

Regelmäßiges Händewaschen schützt Sie und auch andere Menschen.

Hände waschen ist besonders wichtig nach:

- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Besuch der Toilette
- dem nach Hause kommen
- dem Kontakt mit Abfällen

Hände waschen ist besonders wichtig vor:

- dem Essen

Waschen Sie daher Ihre Hände regelmäßig und gründlich!

1. Hände unter fließendem Wasser (lauwarm) anfeuchten
2. Hände gründlich einseifen (Mindestens 30 Sekunden/Tipp: Singen Sie zwei Mal „Happy Birthday“)
3. Die Seife gründlich auf den Händen verteilen (Handrücken, Handgelenke und zwischen den Fingern)
4. Hände unter fließendem Wasser gut abspülen
5. Hände mit einem frischen Einmalhandtuch abtrocknen

Aufgaben:

1. Wie werden Krankheiten am häufigsten übertragen?

2. Wann ist Händewaschen besonders wichtig?

3. Wie lange sollte ich meine Hände einseifen? Gibt es einen „Trick“?
