

# Richtige Handhygiene

Handhygiene ist wichtig, um Infektionen zu vermeiden. Und es dauert nur **30 Sekunden!**

## Entweder mit Wasser und Seife:

Hände nass machen - gut einseifen – gut abtrocknen

## Oder mit Desinfektionsmittel:

in die trockenen Hände geben – einreiben bis zu den Handgelenken – Hände die gesamte Einreibzeit feucht halten

### Schritt 1

Handfläche auf Handfläche legen, zusätzlich die Handgelenke



 ca. 5 Sekunden

### Schritt 2

Rechte Handfläche über linkem Handrücken – dann umgekehrt



 ca. 5 Sekunden

### Schritt 3

Handfläche auf Handfläche mit verschränkten, gespreizten Fingern



 ca. 5 Sekunden

### Schritt 4

Außenseite der verschränkten Finger auf gegenüberliegende Handfläche



 ca. 5 Sekunden

### Schritt 5

Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen linken Handfläche – dann umgekehrt



 ca. 5 Sekunden

### Schritt 6

Kreisendes Reiben mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche – dann umgekehrt



 ca. 5 Sekunden

