

# RICHTIG

# HÄNDE

# WASCHEN

## Geht ganz einfach!

### Nicht vergessen!

Auf den Händen sitzen sie:  
Viren und Bakterien.

### Deshalb:

Nicht mit den Händen ins  
Gesicht fassen und Hände  
mehrmals täglich waschen.

### Immer:

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn man von draußen kommt
- ▶ wenn man die Nase geputzt hat
- ▶ wenn man ein Tier gestreichelt hat

**Und noch ein Tipp:** Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

## 1



### Wasser marsch!

Ärmel hoch und  
Hände richtig  
nass machen.

## 2

### Einseifen!

Mit einer ordentlichen  
Portion Seife.



## 3



### Zeit lassen!

Gründlich einschäumen, auch  
zwischen den Fingern und an  
den Fingerspitzen. Das dauert  
20 bis 30 Sekunden.



### Runter damit!

Hände von allen Seiten  
unter das Wasser halten.  
Den Seifenschaum gut  
abspülen.



## 4

## 5



### Trocknen!

Am besten mit  
einem Einmaltuch.

# RICHTIG NIESEN UND HUSTEN

## Damit sich keiner ansteckt!

**In kleinen Tröpfchen unterwegs:** Viren und Bakterien.

Beim Niesen und Husten werden sie in alle Richtungen versprüht. Sie landen bei anderen Menschen oder auf Sachen, die andere berühren. Sei deshalb fair und hilf mit, dass sich Viren und Bakterien nicht weiter verbreiten. Richtig husten und niesen geht ganz einfach.

### Behalt's bei dir!

Niese und huste in deine Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch und halte dabei Abstand zu anderen.



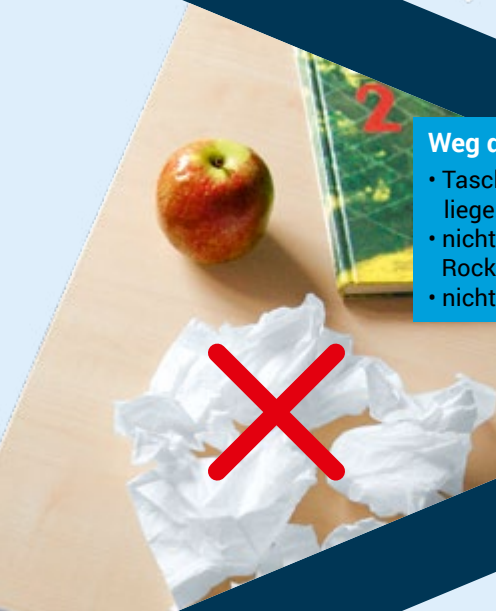
### Nase rein!

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber das Taschentuch nur einmal benutzen!



### Weg damit!

- Taschentücher nicht herum liegen lassen
- nicht in die Hose oder in die Rocktasche stecken
- nicht sammeln



### Ab in den Eimer!

Taschentücher gehören in den Mülleimer. Deckel zu und fertig!



### Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung: dotfly GmbH, Köln

Fotos: Barbara Mekus, Düsseldorf

Texte: Mendlewitsch + Meiser, Düsseldorf

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage: 1.100.08.16

Stand: Juni 2016

Bestellnummer: 62520100



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung