

Händewaschen



1.

Die Hände und Handgelenke unter fließendem Wasser nass machen.
Hierbei müssen sowohl die Handflächen, als auch der Handrücken bedacht werden.



2.

Ausreichend Seife auf die Handfläche geben und die Handflächen einseifen.
Zusätzlich die Handgelenke einseifen.



3.

Mit rechten Handfläche und verschränkten Fingern den linken Handrücken einseifen.
Gleiche Bewegung mit der linken Hand ausführen.



4.

Die Handflächen mit verschränkten, geöffneten Fingern einseifen.



5.

Die Finger beider Hände sanft ineinander verhaken und einseifen.



6.

Mit der linken Hand den rechten Daumen umfassen und kreisend einseifen.
Gleiche Bewegung mit der rechten Hand ausführen.



7.

Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche kreisend bewegen.
Gleiche Bewegung mit der linken Hand ausführen.



8.

Die Seife unter fließendem Wasser abspülen und die Hände und Handgelenke sorgfältig trocknen.

Mundschutz anlegen



1.

Wasche deine Hände.

Die Bänder des Mundschutzes greifen, auseinanderziehen und über beide Ohren streifen.



2.

Den Nasenclip an die Nase anpassen, damit der Mundschutz möglichst gut schließt.

Der Mundschutz muss Nase und Mund bedecken.

Mundschutz ablegen



1.

Wasche deine Hände.

Die Bänder des Mundschutzes greifen, auseinanderziehen und von beiden Ohren abstreifen.

Nicht vorne auf den Mundschutz greifen, um die Verbreitung der Keime zu verhindern.

Wasche deine Hände.