

Das richtige Waschen/Desinfizieren der Hände

Befeuchten Sie die Hände kurz unter fließendem Wasser und schließen Sie den Wasserhahn wieder.

1. Tragen Sie Seife auf die Hände auf.
2. Schäumen Sie die Hände gründlich von allen Seiten damit ein. Dieser Schritt sollte **30 Sekunden** dauern. So lange dauert es, zweimal den Refrain des Liedes „Happy Birthday“ zu singen.
3. Reiben Sie die rechte Handfläche über den linken Handrücken und seifen Sie die Hände auch zwischen den Fingern ein, danach genau umgekehrt.
4. Haken Sie die Fingerzwischenräume ineinander und reiben Sie sie aneinander.
5. Seifen Sie die Fingerrücken mit der jeweils anderen Hand ein.
6. Reiben Sie die Daumen jeweils in der Faust der anderen Hand.
7. Reiben Sie die Fingerspitzen an der jeweils anderen Handinnenfläche rotierend ab.
8. Die beiden Handgelenke zum Unterarm nicht vergessen. Rechte Hand umfasst das Handgelenk der linken Hand und hier wird das Handgelenk hin und her bewegt, danach wechseln.
9. Spülen Sie die Hände gründlich unter fließendem Wasser ab. Im Pflegebereich sollten die Hände anschließend desinfiziert werden.

Die gleichen Schritte (Ausnahme Schritt 2 und 9) gelten für den Umgang mit Desinfektionsmitteln!

