

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.

Einseifen!

Mit einer ordentlichen
Portion Seife.



2

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

