

wie **wasche** ich meine hände **wirksam**?



40-60
Sek.



1

Machen Sie die Hände sorgfältig nass.



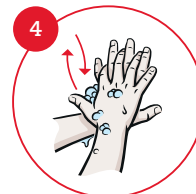
2

Verwenden Sie genügend Seife, um die ganzen Handoberflächen abzudecken.



3

Reiben Sie die Handflächen aneinander, um die Seife aufzuschäumen.



4

Reiben Sie mit der Handfläche über den Hand- und Fingerrücken der anderen Hand. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der anderen Hand.



5

Reiben Sie die Handflächen aneinander und verschränken Sie dabei die Finger ineinander.



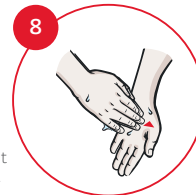
6

Reiben Sie die Fingerrücken einer Hand mit der jeweiligen Handfläche der anderen Hand, wobei die Finger ineinander greifen.



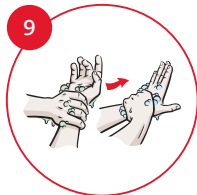
7

Greifen Sie den Daumen einer Hand und drehen Sie ihn in der Handfläche der anderen Hand. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der anderen Hand.



8

Reiben Sie mit den aneinandergelagerten Fingern einer Hand vorwärts und rückwärts über die Handfläche der anderen Hand. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der anderen Hand.



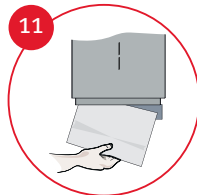
9

Reiben Sie mit der jeweiligen anderen Hand über beide Handgelenke.



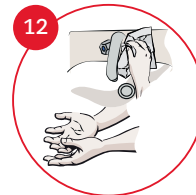
10

Spülen Sie Ihre Hände unter sauberem Wasser ab.



11

Trocknen Sie Ihre Hände mit einem Einweghandtuch.



12

Benützen Sie das Handtuch, um das Wasser abzustellen.

Ihre Hände sind jetzt von Schmutz befreit.