



# Hände waschen

Gründlich und regelmäßig ist wichtig!



nach dem **Nase-Putzen**, **niesen/husten**, nach dem **Busfahren**, vor und nach dem **Essen**, vor und nach der Benutzung des **Mund-Nasen-Schutzes**, dem **WC-Besuch**, nach Betreten des **Klassenzimmers**, ...

**Dauer: 30 Sekunden**

**Wann?**

1.



Hände **am besten** mit **warmem Wasser** abspülen.

2.



**Seife** nehmen.

3.



**Handflächen** aneinander reiben.

4. und 5.



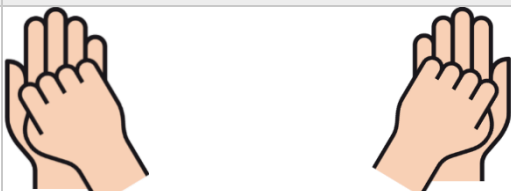
Rechte Hand auf linke Hand legen und reiben.  
Linke Hand auf rechte Hand legen und reiben.

6.



**Finger verschlingen** und reiben.

7. und 8.



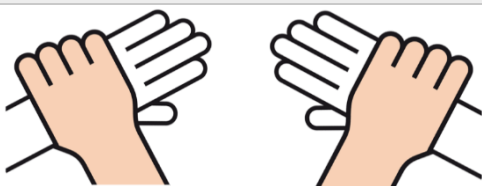
**Rechte Faust** in die linke Hand legen und reiben.  
**Linke Faust** in die rechte Hand legen und reiben.

9. und 10.



Den **Daumen der rechten Hand** in der Faust der linken Hand reiben.  
Den **Daumen der linken Hand** in der Faust der rechten Hand reiben.

11. und 12.



Die rechte Hand um das **linke Handgelenk** legen und beide drehen.  
Die linke Hand um das **rechte Handgelenk** legen und beide drehen.



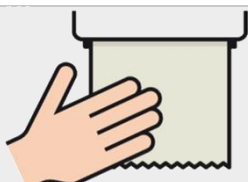
Singe beim Einseifen leise **2 Mal** „HAPPY BIRTHDAY TO YOU“.  
(Das sind ungefähr **30 Sekunden**)

13.



**Hände** gut mit warmem Wasser **abwaschen**.

14.



**Hände** mit Papiertüchern **abtrocknen**.