

Besmettingen voorkomen:

## goed handen wassen beschermt!

1



Alleen met zeep zijn vuil, bacteriën en ziekteverwekkers effectief te verwijderen.

2



Zeep uw handen goed in. Wrijf daarvoor de binnen- en buitenkanten van uw handen tegen elkaar aan.

3



Vergeet niet de rug van uw handen.

4



Let erop dat u de tussenruimtes tussen de vingers en de vingernagels goed wast.

5



Maak ook de handpalmen met draaiende bewegingen schoon.

6



Vergeet ook de polsen niet.

7



Het inzepen van de handen moet tussen 20 en 30 seconden duren om ziekteverwekkers en bacteriën zorgvuldig te verwijderen. Spoel de zeep vervolgens met lauwwarm water af totdat er geen zeepresten meer over zijn.

8



Droog uw handen daarna volledig af, want op droge en schone handen kunnen bacteriën en ziekteverwekkers heel moeilijk overleven. De snelste, meest hygiënische en populairste methode hiervoor is nog altijd de papieren handdoek.