

Richtig  
Hände waschen  
... so geht's



Bundesministerium  
für Gesundheit





# Hallo,

**wir sind Lisa und Paul und zeigen euch, wie ihr richtig und gründlich die Hände wascht.**

*Denn Händewaschen ist sehr wichtig, um gesund zu bleiben. Mit unseren Händen fassen wir den ganzen Tag über Sachen an, Türklinken zum Beispiel, Telefone oder Fahrradgriffe. Und auf diesen Dingen, die wir anfassen, sitzen klitzekleine Lebewesen, die Keime. Manche von diesen Keimen sind harmlos, andere können uns krank machen. Um zu vermeiden, dass krankmachende Keime in den Körper kommen, sollten wir öfter die Hände waschen. Gute Gelegenheiten hierfür gibt es viele. Wir zeigen euch, welche das sind.*

*Eure Lisa und Paul*





# Richtig Hände waschen ... so geht's



## 1. Nass machen:

*Ob das Wasser warm oder kalt sein soll, könnt ihr selbst entscheiden. Aber richtig nass müssen die Hände sein.*



## 2. Rundum einseifen:

*Keinen Teil der Hände vergessen: innen und außen einseifen, den Daumen, zwischen den Fingern und ganz vorne an den Spitzen.*

### **3. Zeit lassen:**

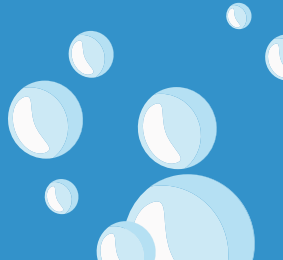
Beim Einschäumen mindestens bis 20 zählen, aber schön langsam!

### **4. Gründlich abspülen:**

Jetzt muss der Schaum wieder runter.

### **5. Sorgfältig abtrocknen:**

Abtrocknen ist richtig wichtig und gehört zum Händewaschen dazu.



# Vor dem Essen, nach dem Zoo ...



*Wenn die Hände schmutzig sind oder Schokolade am Finger klebt, müssen die Hände gewaschen werden, klar. Aber Keime sind so klein, dass wir sie nicht sehen können. Und weil manche Keime uns krank machen können, wäscht euch am besten immer die Hände:*



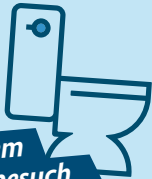
**vor dem Essen**



**wenn ihr von  
draußen kommt**



wenn ihr Tiere  
angefasst habt



nach dem  
Toilettenbesuch



bevor und nachdem  
ihr Kranke getroffen habt



wenn ihr etwas zu  
Essen macht



Hhhatschi...

nach dem Naseputzen,  
Niesen oder Husten

**Kostenlose Bestellung dieser Publikation unter:**

E-Mail: Publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 030 182722721

Fax: 030 18102722721

Postalisch: Publikationsversand der  
Bundesregierung, Postfach 48 10 09,  
18132 Rostock, Bestell-Nr.: BMG-G-11094k

## Impressum

**Herausgeber:**

Bundesministerium für Gesundheit, 11055 Berlin

**Druck:**

Hausdruckerei BMAS, Bonn

**Stand:**

Januar 2021

**Umsetzung:**

expotec GmbH, 13507 Berlin

**Idee und Gestaltung:**

Cosmonauts & Kings GmbH, 10559 Berlin; News on Video GmbH, 1030 Wien;

KOMPAKTMEDIEN Agentur für Kommunikation GmbH, 10119 Berlin

**Bildnachweis:** BMG (2); News on Video GmbH/Happypictures – stock.adobe.com;

News on Video GmbH/Idey – stock.adobe.com; News on Video GmbH/ST.art – stock.adobe.com;

News on Video GmbH/macrovector – stock.adobe.com

*Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.*

