

# So schützen wir uns.



3 bis 5ml Händedesinfektion **auf die trockene Hand geben**, insgesamt 30 Sekunden, wie unten beschrieben, verreiben (bei Virenbefall 60 Sekunden). Hände während des gesamten Vorgangs feucht halten, eventuell Desinfektionsmittel nachnehmen, jeden Schritt mehrfach wiederholen. **Nicht abtrocknen!** Für Handreinigung und Hautpflege gilt der technisch gleiche Ablauf.

1.



Handfläche auf Handfläche reiben, Handgelenke nicht vergessen!

2.



Handfläche über Handrücken und Fingerzwischenräume reiben.

3.



Handfläche auf Handfläche und Fingerzwischenräume reiben.

4.



Fingeraußenseiten reiben

5.



Daumen in der Handfläche reiben

6.



Fingerkuppen in den Handflächen reiben