

Was altijd je handen met water en zeep

- na een toiletbezoek
- voor je eten klaarmaakt
 - voor je eet



1
Maak je handen nat met water en neem voldoende vloeibare zeep.



2
Wrijf je handpalmen tegen elkaar.



3
Wrijf je ene handpalm tegen de rug van de andere hand.



4
Wrijf met de vingers van beide handen tussen elkaar.



5
Wrijf met de achterkant van je vingers in de palm van de andere hand.



6
Wrijf met je duim in de palm van de andere hand.



7
Wrijf je vingertoppen draaiend in de palm van de andere hand.



8
Spoel je handen goed schoon met water. Raak de kraan nu niet meer aan.



9
Droog je handen af met een papieren handdoekje.



10
Sluit de kraan met het handdoekje (tenzij de kraan vanzelf stopt).

Was of ontsmet je handen

- na hoesten, niezen of snuiten
 - wanneer je weggaat
 - wanneer je thuiskomt