



Schoon  
Hygiënisch  
Duurzaam

## Handenwassen essentieel voor een goede hygiëne – Zo doe je dat!



1. Maak handen vochtig



2. Gebruik voldoende handzeep



3. Wrijf handpalmen tegen elkaar



4. Vingers in elkaar en was handrug en tussen de vingers voor beide handen



5. Was tussen de vingers met handpalmen naar elkaar



6. Haak vingers in elkaar en beweeg handen in een cirkel



7. Was linker- en rechterduim met een roterende beweging



8. Was vingertoppen van beide handen door deze te roteren in de handpalm



9. Spoel handen af met water



10. Droog handen (ook tussen vingers) grondig af en sluit kraan met papieren handdoek



11. Lekker bezig! Jezelf en anderen zijn nu beschermd!



Liever een video?  
Scan deze QR-code!

### Belangrijke momenten om handen te wassen:

- Vóór het bereiden van eten;
- Na het snijden van rauw vlees, zoals kip;
- Nadat je naar de wc bent gegaan;
- Nadat je je neus hebt gesnoten.

Als je onderweg bent en geen water, handzeep en wasbak voor handen is, gebruik een handdesinfectiemiddel. Zorg ervoor dat je handen zichtbaar schoon zijn.

[www.hygieneforum.nl](http://www.hygieneforum.nl)

### Kritische contactpunten voor infectie

