

# 7 stappen voor goede handhygiëne

Deze stappen gelden zowel bij handen wassen met zeep en water als bij het reinigen met alcohol. Zeep of alcohol? Na toiletgebruik of bij vieze of plakkerige handen gebruik je zeep met water. Bij alle andere situaties kun je kiezen.

## Stap 1

Wrijf de handen over elkaar. Vergeet hierbij niet de rug van de duim.



## Stap 2

Wrijf goed tussen de vingers.



## Stap 3

Wrijf ook aan de andere kant van de hand tussen de vingers.



## Stap 4

Maak twee vuisten in elkaar.



## Stap 5

Wrijf de individuele vingers met de gehele hand in.



## Stap 6

Maak ook de nagels schoon door de vingertoppen in de handpalm te wrijven.



## Stap 7

Tot slot: vergeet ook de polsen niet!

