

# HYGIENEREGELN

der Solijugend Bayern

## DIE WICHTIGSTEN REGELN AUF EINEN BLICK.



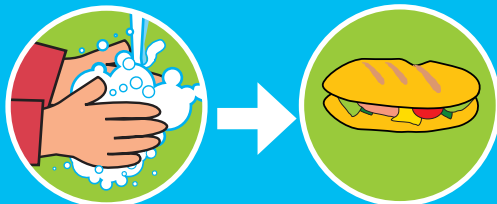
Ich niese und huste in die Armbeuge. ✓



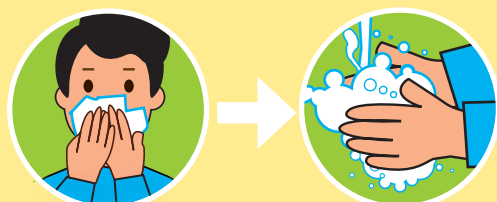
Ich fasse mir mit den Händen nicht ins Gesicht. ✓



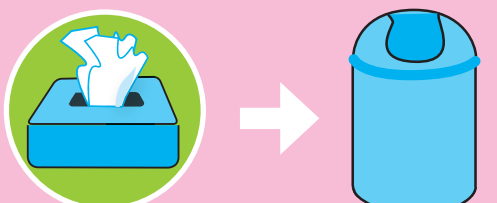
Ich gebe anderen Menschen nicht die Hand. ✓



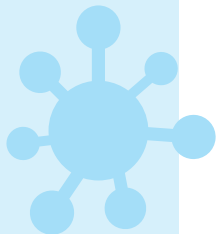
Bevor ich esse, wasche ich gründlich die Hände. ✓

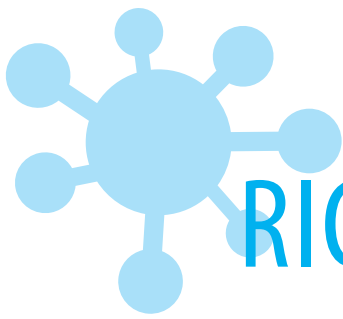


Nach dem Nasenputzen wasche ich gründlich meine Hände. ✓



Zum Nasenputzen nutze ich ein frisches Taschentuch. ✓





# RICHTIG HÄNDEWASCHEN

GEHT GANZ EINFACH!

ICH WASCHE MEINE HÄNDE REGELMÄSSIG UND GRÜNDLICH.



1. Hände gründlich nass machen.



2. Hände rundum einseifen.

2 x Happy Birthday 🎵 🎵

3. Mindestens 30 Sekunden waschen.



4. Hände gründlich abspülen.



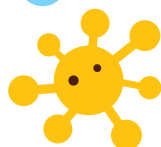
5. Hände gründlich abtrocknen.

**Nicht vergessen:**

Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

**Deshalb:**

Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.



**Immer:**

- vor dem Essen ✓
- nach der Toilette ✓
- wenn du von draußen kommst ✓
- wenn du dir die Nase geputzt hast ✓
- wenn du ein Tier geschreichelt hast ✓