

## Voorkom dat jij of iemand anders ziek wordt

Was altijd goed je handen!

### Wanneer moet je je handen wassen?

#### Vóór:

- het koken
- het eten

#### en ná:

- hoesten, niezen en neus snuiten
- naar de wc gaan
- een kind verschonen
- dieren aanraken
- schoonmaken



#### Stap 1:

Maak je handen nat met water.



#### Stap 2:

Doe vloeibare zeep op je handen.



#### Stap 3:

Was je handen grondig. Wrijf zowel de binnens als de buitenkant over elkaar, wrijf ook tussen je vingers. Vergeet je vingertoppen, je duimen en je polsen niet.



#### Stap 4:

Spoel de zeep af met water.



#### Stap 5:

Droog je handen met papieren handdoekjes, vergeet hierbij niet de huid tussen de vingers.