

# Was je handen: de juiste reflex voor je gezondheid!



1 Maak je handen nat



2 Gebruik voldoende zeep



3 Handpalmen tegen elkaar



4 Handpalmen over handrug met gespreide vingers (links en rechts)



5 Handpalmen tegen elkaar en vingers tussen elkaar



6 Achterzijde vingers tegen handpalm met vingers in elkaar



7 Duim in andere hand en wrijven (links en rechts)



8 Alle vingertoppen in de handpalm draaiend inwrijven (links en rechts)



9 Spoel zorgvuldig met water



10 Dep de handen droog met een wegwerpdoekje



11 Sluit de kraan met het doekje



12 De handen zijn proper. Gebruik een wegwerpdoekje om de klink vast te nemen wanneer je het sanitaire blok verlaat