

# FICHE 3: Handen ontsmetten met handalcohol



**Duurtijd 20 – 30 seconden**

**Was zichtbaar bevulde handen eerst met water en zeep!**

**1a**



Neem een voldoende hoeveelheid handalcohol om de handen volledig te bedekken

**1b**



**2**



Wrijf handpalm tegen handpalm

**3**



Wrijf met gekruiste vingers je rechterhandpalm over je linkerhandrug en omgekeerd

**4**



Wrijf handpalm tegen handpalm met gekruiste vingers

**5**



Wrijf met de achterkant van je vingers tegen je handpalm heen en weer

**6**



Maak cirkels met je linkerduim in je rechterhand en omgekeerd

**7**



Maak cirkels met je vingertoppen in je handpalm

**8**



Je handen zijn ontsmet als ze droog zijn

