

FICHE 2: Handen wassen met water en zeep



Duurtijd: 40-60 seconden

0



Maak je handen nat met water

1



Gebruik voldoende zeep

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



Spoel je handen goed af met water

9



Droog je handen met een wegwerpdoekje

10



Draai de kraant om met het doekje

11



Je handen zijn nu proper

Gebaseerd op 'How to Handwash?' http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf © World Health Organization 2009



VLAAMSE
WETENSCHAPPELIJKE
VERENIGING VOOR
JEUGDGEZONDHEIDSZORG

Draaiboek infectieziekten CLB (2023)