

## Anleitung Papierhandtücher

### 1. Vorbereitung

- **Wählen Sie den richtigen Spender:** Stellen Sie sicher, dass der Papierhandtuchspender funktionsfähig und sauber ist. Achten Sie darauf, dass genügend Handtücher vorhanden sind.

### 2. Händewaschen

- **Befeuchten:** Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser, um sie gut zu befeuchten.
- **Seife auftragen:** Tragen Sie eine ausreichende Menge Seife auf und reiben Sie Ihre Hände gründlich.
- **Reibetechnik:**
  - **Handflächen:** Reiben Sie die Handflächen gegeneinander.
  - **Zwischen den Fingern:** Führen Sie die Finger ineinander und reiben Sie den Bereich gründlich.
  - **Fingernägel:** Reinigen Sie die Unterseiten Ihrer Fingernägel, indem Sie die Nägel an der gegenüberliegenden Hand reiben.
  - **Daumen:** Reiben Sie jeden Daumen in der anderen Hand.
  - **Handgelenke:** Vergessen Sie nicht, auch die Handgelenke zu reinigen.
- **Dauer:** Waschen Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang. Singen Sie ein kurzes Lied, um sicherzustellen, dass Sie die Zeit einhalten.

### 3. Abtrocknen

- **Entnahme des Papierhandtuchs:**
  - Ziehen Sie ein einzelnes Papierhandtuch aus dem Spender, ohne mehrere auf einmal zu entnehmen, um Abfall zu vermeiden.
- **Trocken-Technik:**
  - Beginnen Sie mit den Handflächen und reiben Sie dann die Finger und Fingerzwischenräume ab.
  - Trocknen Sie die Hände gründlich bis zu den Handgelenken. Achten Sie darauf, keine nassen Stellen zu lassen.

### 4. Entsorgung

- **Richtige Entsorgung:**
  - Werfen Sie das gebrauchte Papierhandtuch in einen Müllbehälter. Wenn der Mülleimer überfüllt ist, informieren Sie das Personal oder leeren Sie ihn, falls möglich.

- **Türöffnen:**
  - Wenn Sie nach dem Abtrocknen die Toilette oder einen Raum verlassen müssen, verwenden Sie das letzte Papierhandtuch, um den Türgriff zu öffnen, um direkten Kontakt zu vermeiden.

## 5. Zusätzliche Tipps

- **Hygiene:** Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, insbesondere nach dem Benutzen der Toilette, vor dem Essen und nach dem Kontakt mit Oberflächen in öffentlichen Bereichen.
- **Vermeidung von Keimen:** Berühren Sie so wenig wie möglich, insbesondere in öffentlichen Toiletten. Wenn möglich, verwenden Sie Fußbetätigungen, um Türen zu öffnen.
- **Nachhaltigkeit:** Achten Sie darauf, umweltfreundliche Papierhandtücher zu wählen, die aus recyceltem Material bestehen.

## Fazit

Die richtige Nutzung von Papierhandtüchern ist entscheidend für die persönliche Hygiene und die Vermeidung der Verbreitung von Keimen. Indem Sie diese Schritte befolgen, tragen Sie zu einem gesünderen Umfeld bei.

Wenn du noch mehr Informationen oder spezifische Fragen hast, lass es mich wissen!