

Nase rein!

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber das Taschentuch nur einmal benutzen!

Weg damit!

- Taschentücher nicht herum liegen lassen
- nicht in die Hose oder in die Rocktasche stecken
- nicht sammeln

Behalt's bei dir!

Niese und huste in deine Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch und halte dabei Abstand zu anderen.

Ab in den Eimer!

Taschentücher gehören in den Mülleimer. Deckel zu und fertig!

RICHTIG

NIESEN UND

HUSTEN

Damit sich keiner ansteckt!

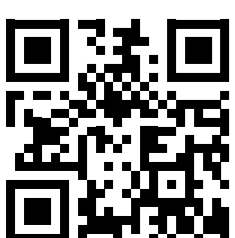
In kleinen Tröpfchen unterwegs: Viren und Bakterien.

Beim Niesen und Husten werden sie in alle Richtungen versprüht. Sie landen bei anderen Menschen oder auf Sachen, die andere berühren. Sei deshalb fair und hilf mit, dass sich Viren und Bakterien nicht weiter verbreiten.

Richtig husten und niesen geht ganz einfach.

Noch ein Tipp!

Bei Schnupfen häufig Hände waschen.



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

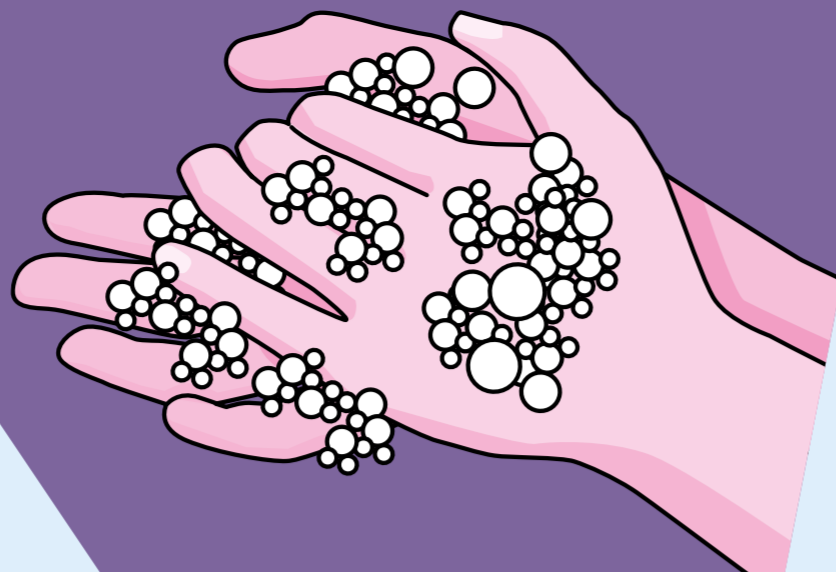
BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



20-30
Sekunden

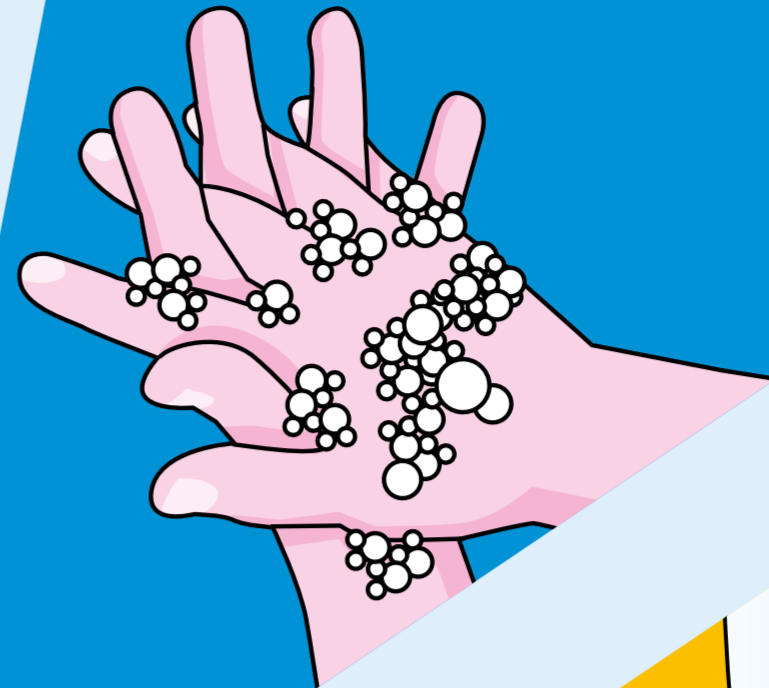
Zeit lassen!

Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen.
Das dauert 20 bis 30 Sekunden.



Einseifen!

Mit einer ordentlichen Portion Seife.



Wasser marsch!

Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.



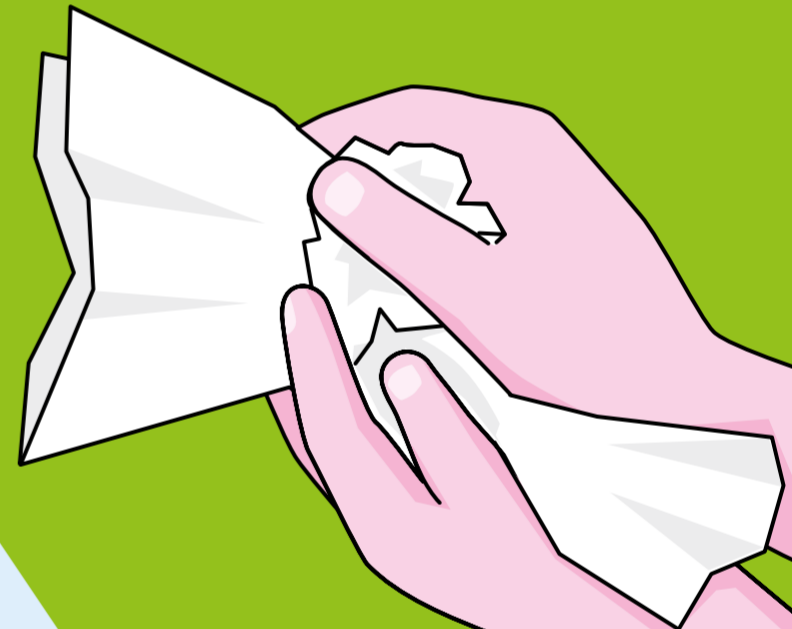
Runter damit!

Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.



Trocknen!

Am besten mit einem Einmaltuch.



RICHTIG

HÄNDE

WASCHEN

Geht ganz einfach!

Nicht vergessen!

Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

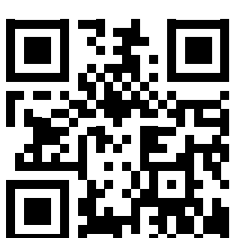
Deshalb:

Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

Immer:

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn du von draußen kommst
- ▶ wenn du dir die Nase geputzt hast
- ▶ wenn du ein Tier gestreichelt hast

Und noch ein Tipp: Bei Schnupfen häufig Hände waschen!



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



2

Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen

Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



4

Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

6

Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



8

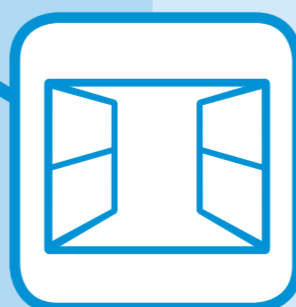
Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



10

Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

