



MIT ALLEN WASSERN GEWASCHEN?



Wie schütze ich mich und andere?

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

DIE WICHTIGSTEN HYGIENETIPPS:



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder ein Taschentuch – entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern. Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben.



Vermeiden Sie Berührungen (z.B. Händeschütteln, Abklatschen oder Umarmungen)



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.