



MIT ALLEN WASSERN GEWASCHEN?



Wie schütze ich mich und andere?

Mit einfachen Maßnahmen kannst du helfen, dich selber und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

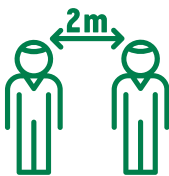
DIE WICHTIGSTEN HYGIENETIPPS:



Niese oder huste in die Armbeuge
oder ein Taschentuch – entsorge das
Taschentuch anschließend in einem
Mülleimer.



Halte deine Hände vom Gesicht fern.
Vermeide es, mit den Händen Mund, Augen
oder Nase zu berühren.



Halte ausreichend Abstand
zu allen Menschen. Nicht jeder Infizierte
zeigt sichtbare Symptome wie Husten,
Schnupfen oder Fieber.



Vermeide Berührungen
(z.B. Händeschütteln, Abklatschen oder
Umarmungen)



Wasche regelmäßig und ausreichend lange
(mindestend 20 Sekunden) deine Hände mit
Wasser und Seife – insbesondere nach dem
Naseputzen, Niesen oder Husten.