

INFEKTIONEN VORBEUGEN

Prevent Infections



Infektionen vorbeugen: DIE WICHTIGSTEN HYGIENETIPPS



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

-  **1 HÄNDE REGELMÄSSIG UND GRÜNDLICH WASCHEN**
nicht vergessen Handrücken und zwischen den Fingern!
-  **2 RICHTIG HUSTEN UND NIESEN**
Halten Sie Abstand und drehen Sie sich weg. Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.
-  **3 HÄNDE AUS DEM GESICHT FERNHALTEN**
Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Nase oder Augen
-  **4 HALTEN SIE MÖGLICHST 1,5 METER ABSTAND**
-  **5 RÄUME REGELMÄSSIG LÜFTEN**
Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten
-  **6 KEINE PERSÖNLICHEN UTENSILIEN,
WIE BESTECK ODER HANDTÜCHER TEILEN**

Infektionen vorbeugen: RICHTIG HÄNDE WASCHEN



Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen. Bitte halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand.

-  **1 WASSER**
Hände unter fließendem Wasser befeuchten.
-  **2 EINSEIFEN**
Genug Seife verwenden um Hände komplett einzuseifen.
-  **3 ZWISCHENRÄUME**
Fingerzwischenräume nicht vergessen.
-  **4 DAUMEN**
Daumen mit der Handfläche umschließen und abreiben.
-  **5 FINGERSPITZEN**
Fingerspitzen miteinander verschlingen um sie zu reinigen.
-  **6 ZEIT LASSEN**
Mindestens 20 Sekunden Hände waschen
-  **7 ABSPÜLEN**
Gründlich unter fließendem Wasser abspülen.
-  **8 TROCKNEN**
Hände gründlich abtrocknen, auch die Zwischenräume.

Infektionen vorbeugen: MUND-NASEN-SCHUTZ TRAGEN

