

# Wichtige Hygienetipps

Einfache Hygienemaßnahmen können dazu beitragen sich vor der Ansteckung mit Infektionskrankheiten zu schützen:



## Regelmäßig Hände waschen

- Wenn Sie nach Hause kommen
- Vor und beim Essenzubereiten
- Vor dem Essen
- Nach Toilettenbesuch
- Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ...



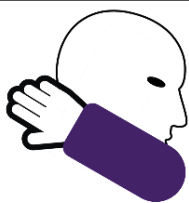
## Hände gründlich waschen

- Unter fließendes Wasser halten
- Alle Seiten mit Seife einreiben
- 20 – 30 Sekunden Zeit lassen
- Unter fließendem Wasser abwaschen
- Mit sauberem Tuch abtrocknen



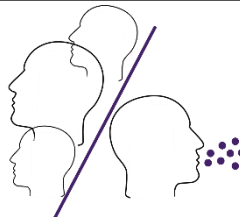
## Hände aus dem Gesicht fernhalten

- Mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen, Nase fassen



## Richtig husten und niesen

- Beim Husten und Niesen Abstand zu anderen halten und sich wegdrehen
- Taschentuch benutzen oder Armbeuge vor Mund und Nase halten
- Taschentuch direkt entsorgen



## Abstand halten

- Im Krankheitsfall zuhause bleiben
- Auf enge Körperkontakte und Händeschütteln verzichten
- Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen teilen
- ...



## Wunden schützen

- Wunden mit einem Pflaster oder Verband abdecken
- ...

Quelle: BZgA

Weitere Informationen über:

- [www.rki.de](http://www.rki.de)
- [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

