



DIE 10 WICHTIGSTEN HYGIENETIPPS

Infektionen vorbeugen. Sich und andere schützen.



1. HÄNDE HÄUFIG WASCHEN

Waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie nach Hause kommen, vor dem Kochen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, nach Husten und Niesen sowie nach Kontakt mit Erkrankten.



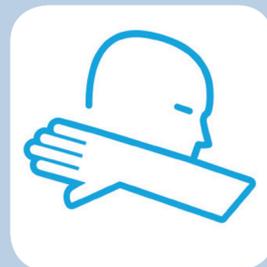
2. SORGFÄLTIGES HÄNDE WASCHEN

Waschen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser, mit Seife mindestens 20 – 30 Sekunden lang und trocknen Sie sie danach mit einem sauberen Tuch ab.



3. BERÜHREN DES GESICHTS VERMEIDEN

Bemühen Sie sich darum, sich nicht mit den Händen in Ihr Gesicht zu fassen.



4. RICHTIGES NIESEN UND HUSTEN

Drehen Sie sich von anderen Menschen weg und Niesen und Husten Sie in Ihre Armbeuge oder ein Taschentuch.



5. ABSTAND HALTEN

Verzichten Sie auf Berührungen wie Händeschütteln oder Umarmungen. Vermeiden Sie den direkten Kontakt zu anderen Menschen, besonders wenn Sie krank sind.



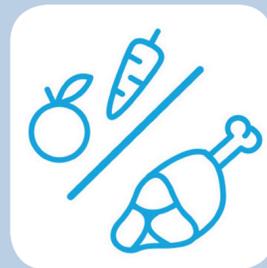
6. VERLETZUNGEN ABDECKEN

Schützen Sie Wunden und Verletzungen mit einem Verband oder einem Pflaster.



7. ZUHAUSE SAUBER HALTEN

Achten Sie besonders auf ein sauberes Zuhause.



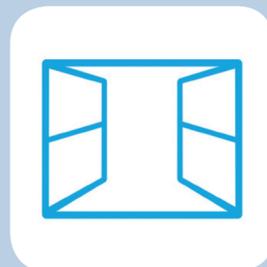
8. LEBENSMITTEL HYGIENISCH BEHANDELN

Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich, vermeiden Sie den Kontakt zu rohem Fleisch und kochen Sie Mahlzeiten sorgfältig.



9. GESCHIRR, BESTECK UND WÄSCHE HEISS WASCHEN

Nutzen Sie beim Reinigen von Geschirr und Besteck Spülmittel und heißes Wasser oder eine Spülmaschine mit mindestens 60° Celsius. Waschen Sie auch die Wäsche bei mindestens 60° Celsius.



10. RÄUME REGELMÄSSIGES LÜFTEN

Geschlossene Räume sollten mehrmals täglich mit vollständig geöffneten Fenstern gelüftet werden.