



Allgemeine Hygieneregeln

1. Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern.

Richtig Händewaschen schützt!

Gründliches Händewaschen gelingt in fünf Schritten:

1



Nass machen

Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.

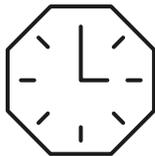
2



Rundum einseifen

Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel.

3



Zeit lassen

Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.

4



Gründlich abspülen

Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.

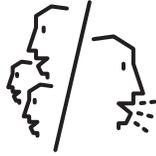
5



Sorgfältig abtrocknen

Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen.

2. Einfache Hygieneregeln beim Husten und Niesen schützen



Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.



Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich dabei ebenfalls von anderen Personen abwenden.



Und immer gilt:
Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen.
