



## 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.



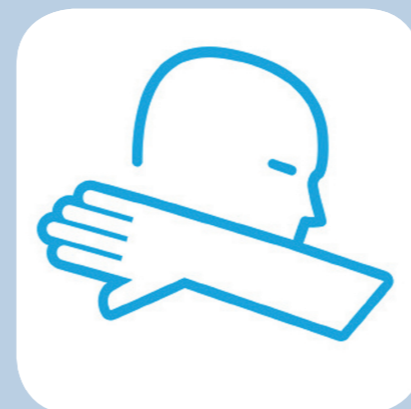
### 2. SORGFÄLTIGES HÄNDE WASCHEN

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.



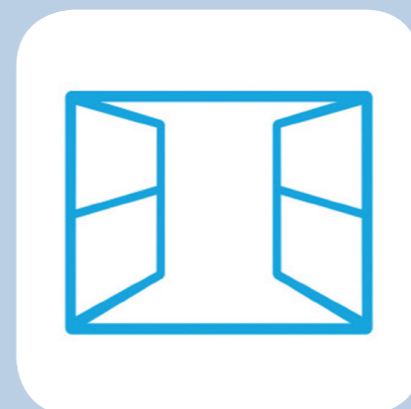
### 8. LEBENSMITTEL HYGIENISCH BEHANDELN

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.