

# Wichtige Hygienetipps zum Vorbeugen von Infektionen

## Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen
- beim Speisen zubereiten und vor Mahlzeiten
- nach dem Toilettenbesuch
- nach Naseputzen, Husten oder Niesen
- vor und nach dem Kontakt mit anderen Erkrankten
- nach Kontakt mit Tieren



## Hände gründlich waschen

- Hände unter fließendes Wasser halten
- von allen Seiten mit Seife einreiben
- auch zwischen den Fingern und unter den Nägeln
- hierfür 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- unter fließendem Wasser abwaschen
- mit sauberem Tuch trocknen



## Nicht ins Gesicht fassen

- Vor allem nicht mit ungewaschenen Händen Mund, Augen und Nase berühren



## Richtig Husten und Niesen

- Bei Husten und Niesen halten Sie Abstand von anderen und drehen Sie sich weg
- Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase



## Bei Krankheit Abstand halten

- Kurieren Sie sich zu Hause aus
- Verzichten Sie auf Körperkontakte, während Sie ansteckend sind
- Wenn möglich, halten Sie sich in einem separaten Raum auf und nutzen eine getrennte Toilette
- Benutzen Sie eigenes Essgeschirr und Handtücher



## Wunden schützen

- Decken Sie vor allem offene Wunden mit Pflaster oder Verband ab



## Sauberes Smartphone

- Reinigen und desinfizieren Sie das Smartphone, vor allem das Display



## Achten auf ein sauberes Zuhause

- Besonders Küche und Bad regelmäßig mit gängigen Haushaltsreinigern säubern
- Zahnbürsten und Handtücher regelmäßig wechseln



## Lebensmittel hygienisch behandeln

- Verderbliche Nahrungsmittel gekühlt aufbewahren
- Rohe Tierprodukte von roh essbaren Lebensmitteln fern halten
- Fleisch auf mindestens 70 °C erhitzen
- Obst und Gemüse gründlich waschen



## Geschirr und Wäsche heiß waschen

- Alle Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder der Spülmaschine reinigen
- Spüllappen, Putztücher, Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C waschen



## Regelmäßig lüften

- Geschlossene Räumlichkeiten für einige Minuten mehrmals täglich lüften

