

VIREN UND BAKTERIEN EFFIZIENT ABWEHREN



Andere Menschen nicht anhusten oder anniesen.



Zu Erkrankten Abstand halten (etwa 1 bis 2 Meter).



Nicht in die Hand husten, sondern in ein Einmaltaschentuch, ggf. in den Ärmel an der Ellenbeuge.



Räume mehrmals täglich einige Minuten lüften. Dies verringert die Zahl der Krankheitserreger in der Luft und verhindert das Austrocknen der Schleimhäute.



Beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen halten und sich von seinem Gegenüber abwenden.



Die Hände oft und gründlich waschen, insbesondere nach Personenkontakt, Benutzung von Sanitäreinrichtungen oder vor dem Essen.

Die Seife dazu 20 bis 30 Sekunden zwischen den Fingern verreiben, die Hände gründlich abspülen und sorgfältig abtrocknen.

Stehen Waschgelegenheiten nicht zur Verfügung, können die Hände mit geeigneten alkoholischen Lösungen, Gels oder Tüchern desinfiziert werden.



Einmaltaschentücher verwenden und diese möglichst sofort nach einmaliger Benutzung in dicht schließende Müllbehältern entsorgen.



Händekontakt vermeiden.



Berührung von Augen, Nase oder Mund vermeiden.

