

# Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

## Die wichtigsten Hygienetipps:



**WASCHEN SIE REGELMÄSSIG IHRE HÄNDE MIT WASSER UND SEIFE** – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.



**WASCHEN SIE AUSREICHEND LANGE IHRE HÄNDE** – mindestens 20 Sekunden.



**HALTEN SIE DIE HÄNDE VOM GESICHT FERN** – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



**NIESEN ODER HUSTEN SIE IN DIE ARMBEUGE ODER IN EIN TASCHENTUCH** – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



**HALTEN SIE AUSREICHEND ABSTAND ZU MENSCHEN, DIE HUSTEN, SCHNUPFEN ODER FIEBER HABEN** – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



**WUNDEN SCHÜTZEN** – Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder einem Verband ab.