



Mit einfachen Hygienemaßnahmen tragen Sie dazu bei, uns und andere vor Erregern, Bakterien und Viren zu schützen. Schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen!

**Denn nur mit jedem Einzelnen von Ihnen sind wir eine komplette Mannschaft!**

**#WEITERIMMERWEITER**

Infektionen vorbeugen:

# DIE WICHTIGSTEN HYGIENETIPPS

MIT EINEM MUND-NASEN-SCHUTZ WIRD DAS INFektionsRISIKO REDUZIERT, INDEM EIN GROSSER TEIL DER ABGEGEBENEN TRÖPFCHEN NACH ATMUNG UND SPRECHEN AUFGEFANGEN WERDEN UND NICHT IN DIE LUFT GELANGEN.



BEI DURCHFUECHTUNG IST DER MUND-NASEN-SCHUTZ ABZUSETZEN ODER ZU WECHSELN. VOR UND NACH DEM AUFSETZEN SIND DIE HÄNDE (GGF. AUCH DIE ENTSPRECHENDEN GESICHTSPARTIEN) MIT SEIFE UND/ODER MIT GEEIGNETEM DESINFIZIATIONSMITTEL ZU REINIGEN. BEIM ABNEHMEN MÖGLICHT NICHT DIE AUSSENSEITE ANFASSEN, SONDERN DIE SCHLAUFEN, HALTERUNGEN NUTZEN.

IM ALLTAG BEGEGNEN WIR VIELEN ERREGERN WIE VIREN UND BAKTERIEN. EINFACHE HYGIENEMASSNAHMEN TRAGEN DAZU BEI, SICH UND ANDERE VOR ANSTECKENDEN INFektionsKRANKHEITEN ZU SCHÜTZEN.



- 1 HALTEN SIE MÖGLICHT 1,5 METER ABSTAND**  
Halten Sie nach Möglichkeit in jeder Situation mindestens 1,50 Meter Abstand zu anderen Personen ein.



- 2 HÄNDE REGELMÄSSIG UND GRÜNDLICH WASCHEN**  
Nicht vergessen Handrücken und zwischen den Fingern.



- 3 RICHTIG HUSTEN UND NIESEN**  
Halten Sie Abstand und drehen Sie sich weg. Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



- 4 HÄNDE AUS DEM GESICHT FERNHALTEN**  
Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Nase oder Augen.



- 5 RÄUME REGELMÄSSIG LÜFTEN**  
Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.



- 6 KEINE PERSÖNLICHEN UTENSILIEN, WIE BESTECK ODER HANDTÜCHER TEILEN**