
Infektionsschutz - Informationen zum Hygieneverhalten

Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

Das Einhalten der Husten- und Nies-Etikette, eine gute Händehygiene, sowie Abstand zu Erkrankten (etwa 1 bis 2 Meter) schützt vor einer Übertragung von Viren.

Husten- und Niesetikette:

- o Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- o Niesen oder husten Sie am besten in ein **Einwegtaschentuch**. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- o Und immer gilt: **Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!**
- o Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich **beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten** und sich dabei ebenfalls von anderen Personen abwenden.

Handhygiene:

- o Regelmäßig Hände waschen, nicht nur, wenn sie sichtbar verschmutzt sind, sondern vor allem auch:
 - o Nach dem nach Hause kommen
 - o **Nach dem Besuch der Toilette**
 - o **Nach dem Husten, Niesen, Nase putzen**
 - o Nach dem Kontakt mit Müll
 - o Nach dem Kontakt mit Tieren
 - o Vor und nach dem Versorgen von Wunden
 - o Vor und nach Kontakt mit Kranken
 - o Vor und nach der Zubereitung von Speisen
 - o **HÄNDE DESINFIZIEREN – nutzen Sie die Desinfektionsspender!**

Gründliches Händewaschen dauert 20 – 30 Sekunden. Seifen Sie die Hände gründlich ein sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen. Danach Hände abtrocknen mit Einmalhandtüchern.

Vermeiden Sie enge Kontakte mit Erkrankten!

Vermeiden Sie Händeschütteln!

Achten Sie auf intensive Hygiene!