

## Wie kann ich mich am besten schützen?

Die folgenden wichtigsten Schutzmaßnahmen sind einfach und sehr wirksam! Schützende Hygieneregeln beim Husten, Niesen, Händewaschen und Abstand halten sollten zur Gewohnheit werden. Klären Sie Ihre Familie, Freundinnen beziehungsweise Freunde und Bekannten über diese Schutzmöglichkeiten auf.

### Schützende Hygieneregeln beim Husten und Niesen



- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens 1,5 Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch. Verwenden Sie es nur einmal. Entsorgen Sie Taschentücher in einem Müll-eimer mit Deckel.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge (nicht die Hand!) vor Mund und Nase.
- Wenn Sie Besuch hatten, öffnen Sie das Fenster und lüften Sie 5 Minuten mit vollständig geöffnetem Fenster durch.

### Händewaschen



- Waschen Sie sich oft und gründlich Ihre Hände mit Seife, auch die Zwischenräume der Finger und die Fingerkuppen. Am besten eine halbe Minute lang und mit Flüssigseife. Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser ab.
- Trocknen Sie die Hände sorgfältig ab, auch zwischen den Fingern. Zu Hause sollte jede Person ein eigenes Handtuch benutzen. In öffentlichen Toiletten am besten Einmalhandtücher. Schließen Sie in öffentlichen Toiletten den Wasserhahn mit einem Einmalhandtuch oder Ihrem Ellenbogen.

### Abstand halten



- Vermeiden Sie enge Kontakte wie Händeschütteln, Küssen und Umarmen. Das ist nicht unhöflich, denn Sie schützen sich und andere.
- Wenn Sie krank sind, bleiben Sie zu Hause, um sich auszukurieren und eine Weiterverbreitung der Krankheitserreger zu verhindern.
- Auch Personen, die infiziert sind, aber keine Krankheits-symptome aufweisen, können andere anstecken. Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand, um eine direkte Übertragung von Krankheitserregern zu vermeiden.
- Erkrankte sollten vor allem von besonders gefährdeten Personen, wie älteren Menschen oder Menschen mit Vorerkrankungen, fernbleiben.

