



Infektionen vorbeugen:

Wichtigste Hygiene-Tipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen
- vor und während der Zubereitung von Speisen
- vor den Mahlzeiten
- nach dem Besuch der Toilette
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niese
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- nach dem Kontakt mit Tieren

Hände gründlich waschen

- Hände unter fließendes Wasser halten
- Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- Dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- Mit einem sauberen Tuch trocknen

Hände aus dem Gesicht fernhalten

- Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

Im Krankheitsfall Abstand halten

- Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- Verzichten Sie auf enge Körperkontakte.
- Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen.
- Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

Richtig husten und niesen

- Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.
- Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

01

Wunden schützen

- Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

02

Auf ein sauberes Zuhause achten

- Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

03

Lebensmittel hygienisch behandeln

- Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C.
- Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

04

Geschirr und Wäsche heiß waschen

- Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C.
- Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

05

Regelmäßig lüften

- Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

06

07

08

09

10