

**Mit einfachen Maßnahmen helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen**

## **HYGIENETIPPS:**



### **Abstand halten, Berührung vermeiden**

- Hände schütteln und Umarmungen z. B. beim Begrüßen und Verabschieden vermeiden



### **Hände vom Gesicht fernhalten**

- vermeiden, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren



### **Regelmäßig Hände waschen**

- mit Wasser und Seife
- mindestens 20 Sekunden
- insbesondere nach Niesen oder Husten



### **In die Armbeuge oder in ein Taschentuch husten oder niesen**

- Taschentuch umgehend in einen Mülleimer mit Deckel entsorgen