

# 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