



① REGELMÄSSIG HÄNDE WASCHEN

VOR

- ✓ und während der Nahrungszubereitung.
- ✓ den Mahlzeiten.
- ✓ und nach dem Kontakt mit Erkrankten.

NACH

- ✓ dem Heimkommen.
- ✓ dem Besuch der Toilette.
- ✓ dem Naseputzen, Husten oder Niesen.
- ✓ Kontakt mit Tieren.

② HÄNDE GRÜNDLICH WASCHEN

HÄNDE

- ✓ unter fließendes Wasser halten.
- ✓ von allen Seiten mit Seife einreiben.
- ✓ dabei 20 – 30 Sekunden Zeit lassen.
- ✓ unter fließendem Wasser abwaschen.
- ✓ mit einem sauberen Tuch trocknen.



DIE 10 WICHTIGSTEN HYGIENETIPPS

③ HÄNDE AUS DEM GESICHT FERNHALTEN

- ✓ Fassen Sie sich mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.

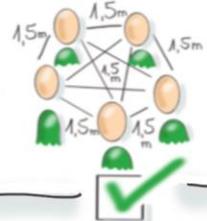


⑤ ABSTAND HALTEN IM KRANKHEITSFALL

- ✓ Kurieren Sie sich zuhause aus.
- ✓ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ✓ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf.
- ✓ Benutzen Sie – wenn möglich – eine getrennte Toilette.
- ✓ Benutzen Sie Handtücher und Essgeschirr nie mit anderen gemeinsam.

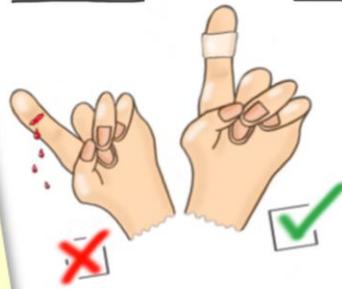
④ RICHTIG HUSTEN+NIESEN

- ✓ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen.
- ✓ Drehen Sie sich weg.
- ✓ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase.



⑥ WUNDEN SCHÜTZEN

- ✓ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



⑦ AUF EIN SAUBERES ZUHAUSE ACHTEN

- ✓ Reinigen Sie vor allem Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ✓ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch immer gut trocknen.
- ✓ Wechseln Sie Putzlappen häufig aus.



DIE 10 WICHTIGSTEN HYGIENETIPPS

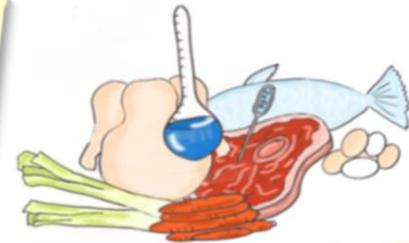
⑨ GESCHIRR+WÄSCHE HEISS WASCHEN

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



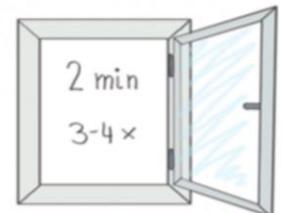
⑧ LEBENSMITTEL HYGIENISCH BEHANDELN

- ✓ 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 Obst und Gemüse gründlich.



⑩ REGELMÄSSIG LÜFTEN

- ✓ Lüften Sie in geschlossenen Räumen mehrmals täglich für einige Minuten.



MAREIKE-REIS.DE