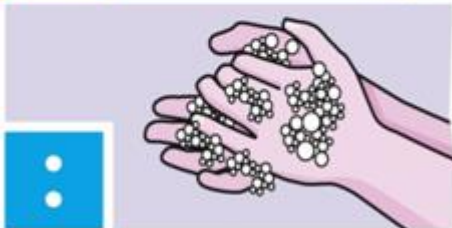


## Sorgfältiges und regelmäßiges Händewaschen



Hände unter fließendem Wasser anfeuchten!



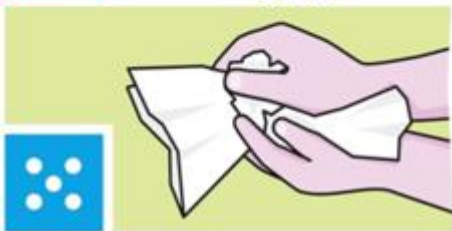
Hände mit Seife (am besten Flüssigseife, da Seifenstücke oft mit Keimen verunreinigt sind) vollständig einschäumen!



Auch die Zwischenräume der Finger und Fingerkuppen über 20-30 Sekunden reibend einschäumen!



Die Seife gründlich unter fließendem Wasser abspülen!



Die Hände sorgfältig mit einem sauberen Handtuch oder mit Einmalhandtüchern abtrocknen!

## **Husten und Niesen**



Bildquelle: BZgA

Nicht in die Hand husten oder niesen, sondern in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch. Abstand zu anderen halten.

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber nur einmal benutzen.

Taschentücher nicht herumliegen lassen oder auf den Boden werfen. Nicht in die Hose,

Jackentasche oder die Rocktasche stecken. Nicht sammeln!

Papiertaschentücher gehören in den Mülleimer!

Bei Schnupfen häufig die Hände waschen!

## **Auf erste Anzeichen achten**

Wenn Sie an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leiden, besteht die Gefahr, dass sich andere Menschen bei Ihnen anstecken. Achten Sie zu Ihrem eigenen Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen auf erste Anzeichen von Erkrankungen: Typisch für eine Grippe sind plötzliches und hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Magen-Darm-Infektion sein.

**Wichtig: Nehmen Sie solche Anzeichen ernst und wenden Sie sich an das**