

So einfach, so effektiv: Infektionen vermeiden

Hände waschen

so oft wie möglich. 4 Schritte beachten:



1
Fließendes
Wasser



2
Mind. 20 Sek. von
allen Seiten einseifen



3
Gründlich
abspülen



4
Mit sauberem Tuch
abtrocknen

Hände desinfizieren

trockene Hände, **mind. 3 ml, 30 Sekunden** in 6 Schritten:



1
Handflächen



2
Handrücken



3
Handflächen mit
gespreizten Fingern



4
Finger verschränken
und reiben



5
Daumen kreisend
reiben

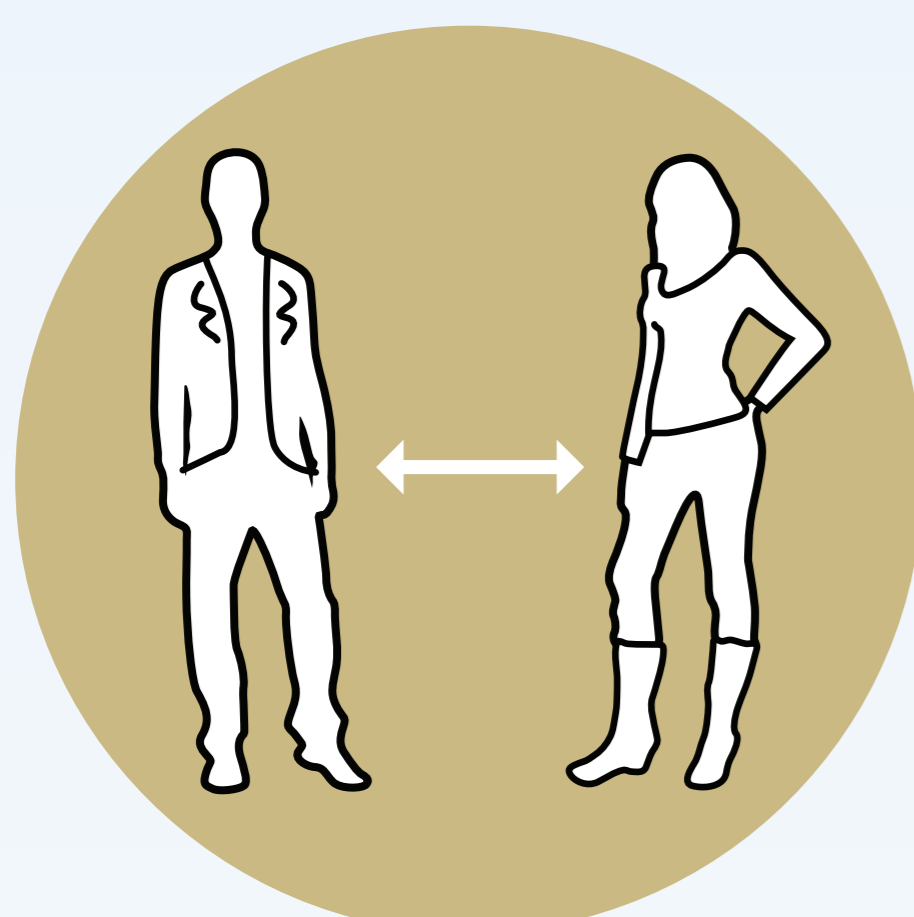


6
Fingerkuppen kreisend
in Handfläche reiben

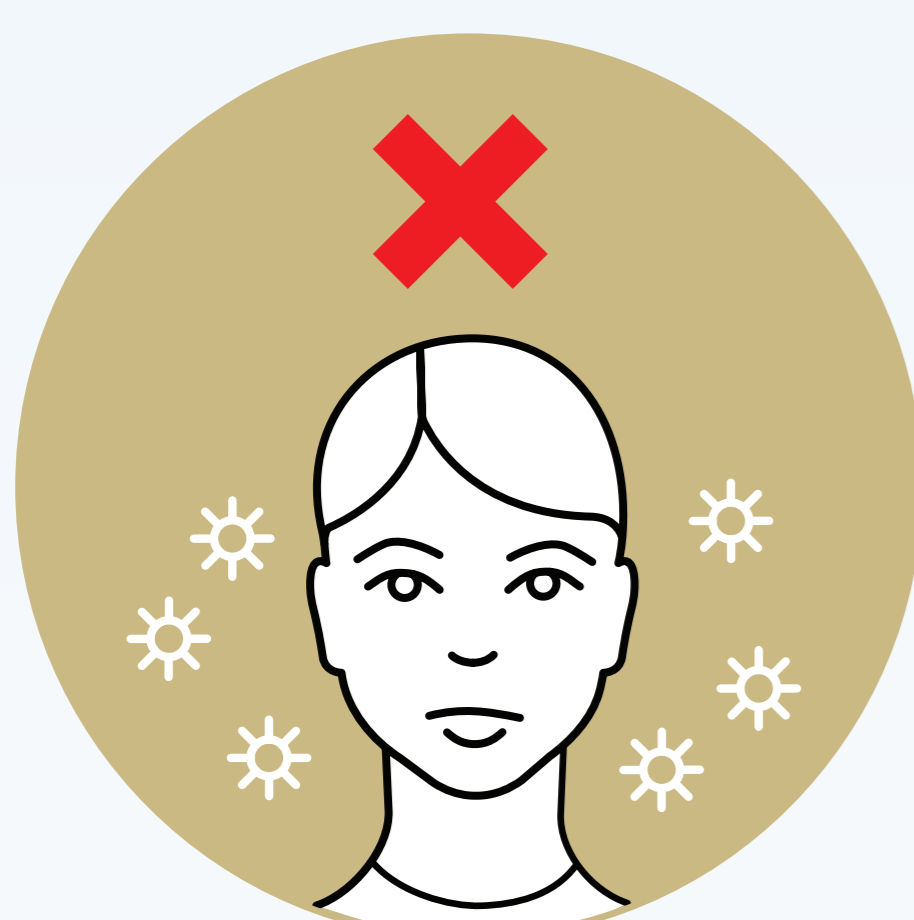
Kontakt



Hände-
schütteln
vermeiden



Abstand
halten
(min. 1,5 m)



Kontakt mit
Erkrankten
vermeiden

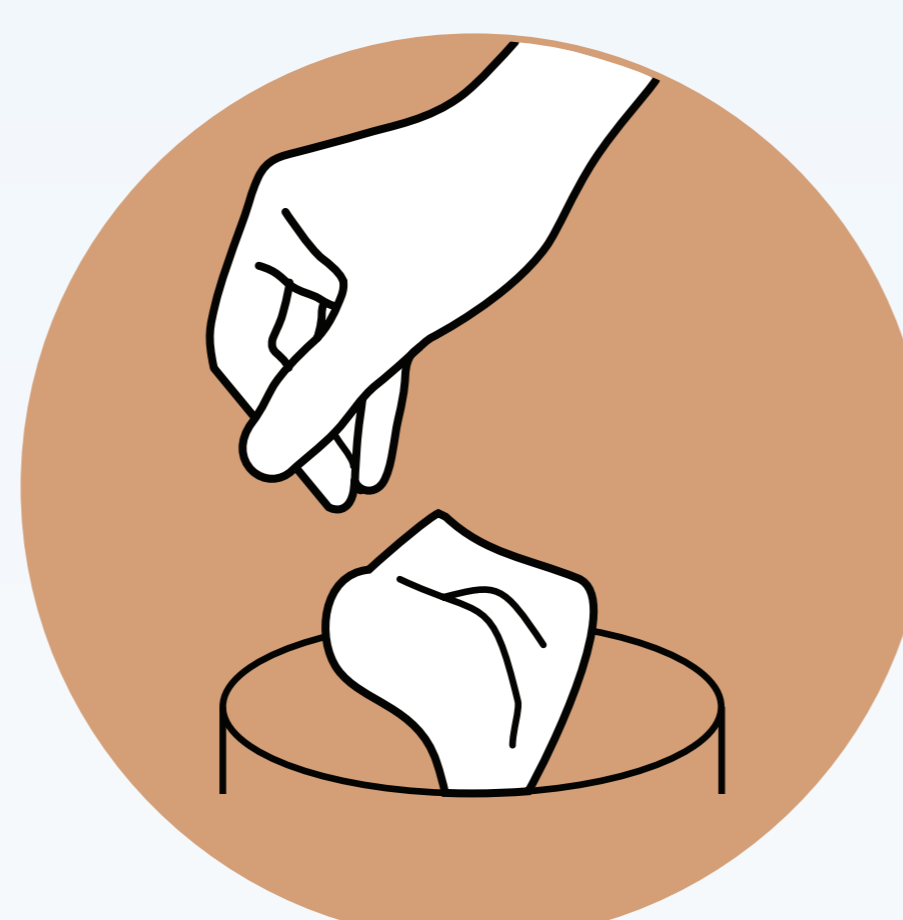
Husten & Niesen



Husten und
Niesen in die
Armbeuge



Husten und
Niesen in
ein sauberes
Taschentuch



Taschentuch
danach entsorgen
(Hände waschen/
desinfizieren)

Krankheitsfall



Telefonisch
Rat suchen



Ärztliche Hilfe
aufsuchen

Helpen Sie mit, Infektionen
zu vermeiden. Vielen Dank!