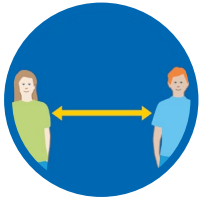


# Schützen Sie sich und andere vor einer Infektion



## Halten Sie Abstand!

Vermeiden Sie Gedränge und halten Sie an öffentlichen Orten wie Geschäften, Einkaufszentren, Restaurants, Straßencafés und Badestellen, wo viele Menschen zusammenkommen, Abstand zu anderen.



## Waschen Sie häufig Ihre Hände!

Infektionserreger haften leicht an den Händen und können so übertragen werden. Waschen Sie daher Ihre Hände oft und gründlich, mindestens 20 Sekunden, mit Seife und warmem Wasser. Wenn das Händewaschen nicht möglich ist, können Sie alternativ Händedesinfektion verwenden.



## Husten und niesen Sie in die Armbeuge!

Indem Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch husten bzw. niesen, verhindern Sie, dass sich Infektionserreger über mikroskopisch kleine Tröpfchen in Ihrer Umgebung ausbreiten oder an Ihren Hände haften bleiben. Entsorgen Sie Papiertaschentücher stets im Abfall und waschen Sie anschließend Ihre Hände.



## Vermeiden Sie die Berührung von Augen, Nase und Mund!

Das ist manchmal nicht so einfach, weshalb Sie häufig die Hände waschen sollten, um etwaige Krankheitserreger zu entfernen.



## Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind!

Wenn Sie sich krank fühlen, bleiben Sie bitte zu Hause. So schützen Sie andere vor einer Infektion.



**Infektionserreger sind überall in unserer Umgebung vorhanden.**

**Eine gute Händehygiene ist eine einfache und wirksame Maßnahme, um sich und andere zu schützen.**

**Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern.**

