

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

YOU CAN PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM INFECTIOUS DISEASE BY OBSERVING SIMPLE PRECAUTIONS:



KEEP SOCIAL DISTANCING, AVOID CONTACT

- Avoid handshakes and hugs e.g. for welcomes and goodbyes



HOLD OFF THE HANDS FROM FACE

- Avoid to touch mouth, eyes or nose with hands



WASH HANDS FREQUENTLY

- Use water and soap
- For at least 20 seconds
- Especially right after sneezing or coughing



SNEEZE OR COUGH INTO THE ELBOW OR A HAND-KERCHIEF

- Dispose the handkerchief immediately to a covered litter box