

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 handkerchief

- Dispose the handkerchief immediately to a covered litter box