

Coronavirus – Die drei wichtigen Hygienemaßnahmen

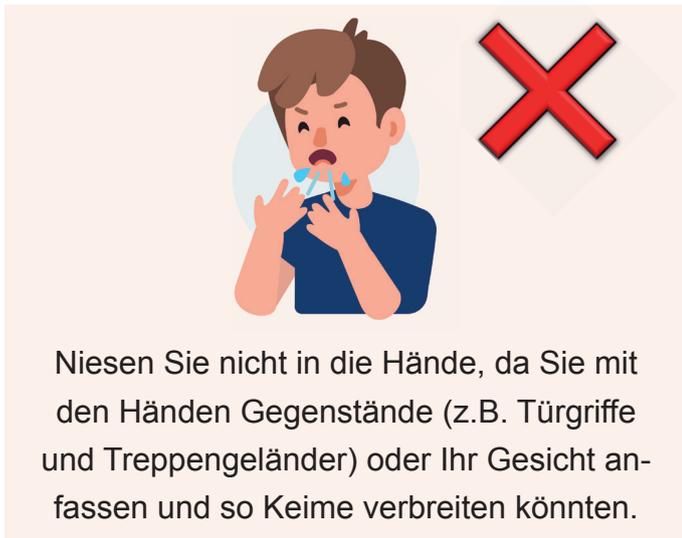


Coronaviren werden in der Regel über Sekrete aus den Atemwegen übertragen. Dies kann ganz einfach beim Husten oder Niesen geschehen, indem die Erreger über Speicheltröpfchen auf andere Personen, Gegenstände oder die eigenen Hände übergehen.

DIE WICHTIGSTEN SCHUTZMASSNAHMEN SIND DAHER DAS:

1. Einhalten der Husten-und-Nies-Etikette,
2. das Abstand halten,
3. und die gründliche und regelmäßige Händehygiene.

Husten-und-Nies-Etikette:

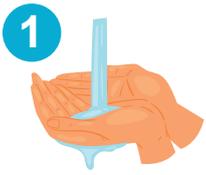


Abstand halten

Abstand halten ist eine weitere Schutzmaßnahme, die präventiv wirksam, aber besonders auch beim Kontakt zu Erkrankten wichtig ist. 1-2 Meter Abstand bei Unterhaltungen mit anderen Personen, kann vor einer Keimübertragung beim Sprechen schützen. Außerdem sollten Begrüßungsgewohnheiten, wie Umarmungen, Küsse oder Händeschütteln vermieden werden.



GRÜNDLICHE UND REGELMÄßIGE HÄNDEHYGIENE



Gründliches Händewaschen

- ✓ Hände unter fließendem Wasser nass machen
- ✓ Hände von allen Seiten mit Seife einseifen
- ✓ (30 Sekunden lang = 2x Happy Birthday singen),
 - ✓ auch zwischen den Fingern
- ✓ Hände unter fließendem Wasser abspülen
- ✓ Hände sorgfältig mit einem sauberen Tuch trocknen

Regelmäßiges Händewaschen

vor dem nach
Hause kommen



vor und während der
Speisezubereitung



vor den Mahlzeiten



vor und nach dem
Kontakt mit Erkrankten



nach dem Toiletten-
besuch oder dem
Windelwechseln



nach dem Naseputzen,
Husten oder Niesen



nach dem Kontakt
mit Tieren



nach dem Kontakt
mit Abfällen



WICHTIG: „HÄNDE-AUS-DEM-GESICHT!“

Ungewaschene Hände sollten Sie aus dem Gesicht fernhalten,
d.h. berühren Sie damit nicht Mund, Nase oder Augen.