

# Allgemeine Regeln zur Hygiene

## Hände waschen

Die Hände sind die häufigsten Überträger von ansteckenden Infektionskrankheiten. Deshalb: Hände regelmäßig und gründlich (mindestens 20 bis 30 Sekunden) waschen, danach sorgfältig abtrocknen. Wichtiger als die Wassertemperatur sind die Dauer des Händewaschens und das gründliche Einseifen der Hände.

## Husten- und Niesetikette beachten

Einfache Hygieneregeln schützen andere vor Ansteckung: Beim Niesen und Husten nicht die Hand vor Mund und Nase halten, sondern in die Armbeuge oder noch besser in ein Taschentuch niesen und husten. Mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen halten und sich wegrehen. Danach gründlich die Hände waschen.

## Abstand zu erkrankten Menschen halten

Enge Körperkontakte vermeiden, nach dem Kontakt zu Erkrankten gründlich die Hände waschen und im Krankheitsfall auf das Händeschütteln verzichten.