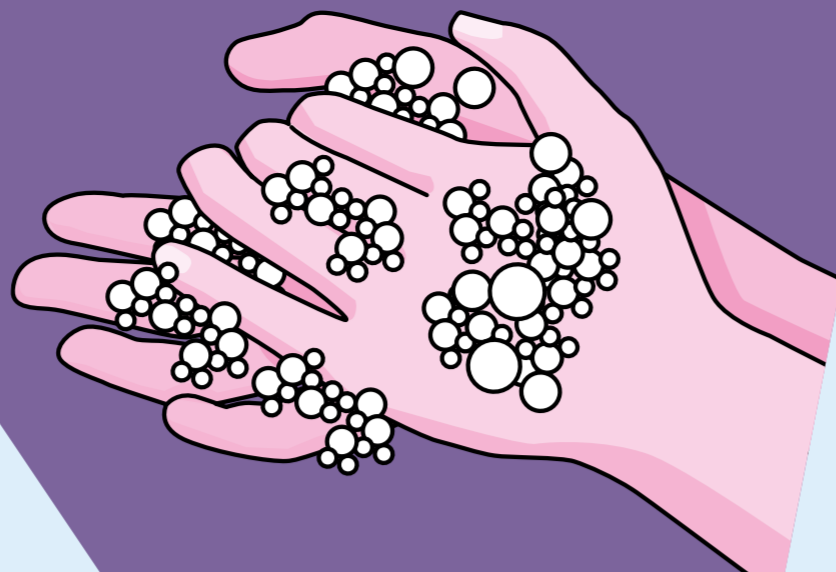




20-30
Sekunden

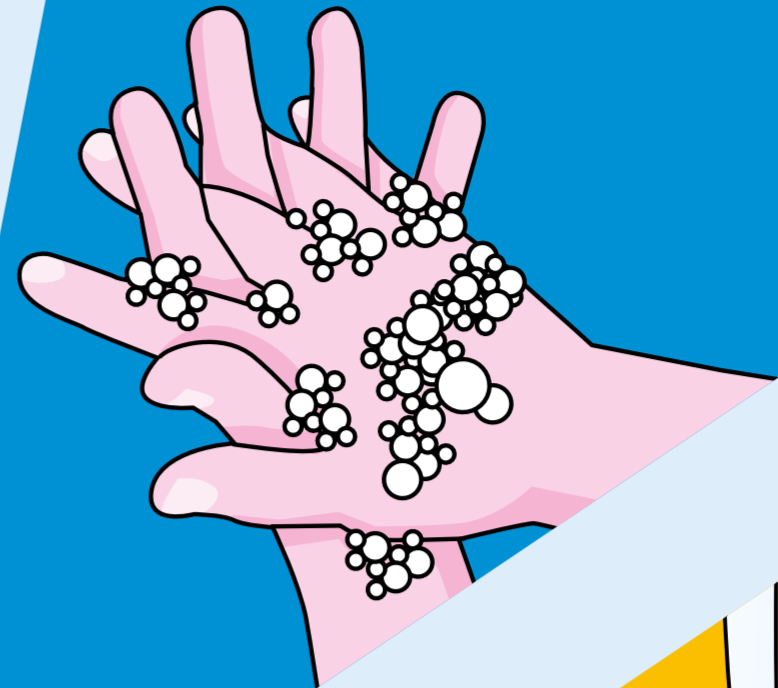
Zeit lassen!

Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen.
Das dauert 20 bis 30 Sekunden.



Einseifen!

Mit einer ordentlichen Portion Seife.



Wasser marsch!

Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.



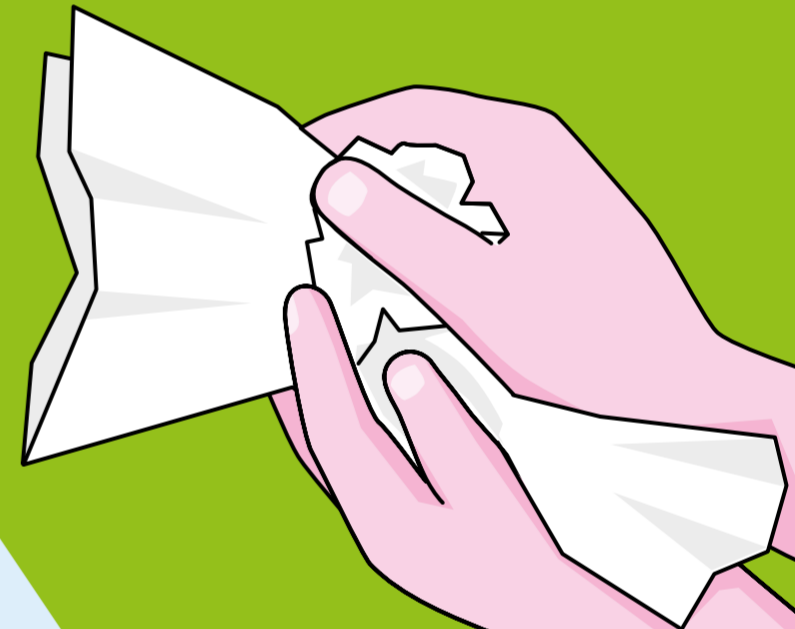
Runter damit!

Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.



Trocknen!

Am besten mit einem Einmaltuch.



RICHTIG

HÄNDE

WASCHEN

Geht ganz einfach!

Nicht vergessen!

Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

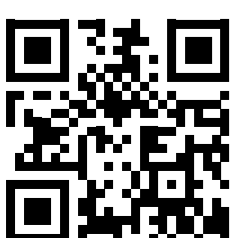
Deshalb:

Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

Immer:

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn du von draußen kommst
- ▶ wenn du dir die Nase geputzt hast
- ▶ wenn du ein Tier gestreichelt hast

Und noch ein Tipp: Bei Schnupfen häufig Hände waschen!



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.



Nase rein!

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber das Taschentuch nur einmal benutzen!

Weg damit!

- Taschentücher nicht herum liegen lassen
- nicht in die Hose oder in die Rocktasche stecken
- nicht sammeln

Behalt's bei dir!

Niese und huste in deine Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch und halte dabei Abstand zu anderen.

Ab in den Eimer!

Taschentücher gehören in den Mülleimer. Deckel zu und fertig!

RICHTIG

NIESEN UND

HUSTEN

Damit sich keiner ansteckt!

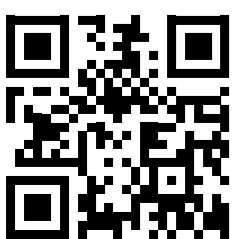
In kleinen Tröpfchen unterwegs: Viren und Bakterien.

Beim Niesen und Husten werden sie in alle Richtungen versprüht. Sie landen bei anderen Menschen oder auf Sachen, die andere berühren. Sei deshalb fair und hilf mit, dass sich Viren und Bakterien nicht weiter verbreiten.

Richtig husten und niesen geht ganz einfach.

Noch ein Tipp!

Bei Schnupfen häufig Hände waschen.



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung