

**Wasser marsch!**  
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

**Einseifen!**  
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

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

20-30  
Sekunden



**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 man von draußen kommt
- ▶ wenn man die Nase geputzt hat
- ▶ wenn man ein Tier gestreichelt hat

**Und noch ein Tipp:** Bei Schnupfen häufig Hände waschen!



# Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

## Die wichtigsten Hygienetipps:



**Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch** – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



**Halten Sie die Hände vom Gesicht fern** – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



**Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben** – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



**Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen)** – wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



**Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife** – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.



Weitere Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) und [www.bzga.de](http://www.bzga.de)



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.