

Hände gründlich waschen

- Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser.
Die Temperatur können Sie so wählen,
dass sie angenehm ist.
- Seifen Sie dann die Hände gründlich ein!
Sowohl Hand-Innen-Flächen als auch Hand-Rücken,
Finger-Spitzen, Finger-Zwischenräume und Daumen.
Denken Sie auch an die Finger-Nägel.
- Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein.
Gründliches Hände-Waschen dauert **20 bis 30 Sekunden**.
- Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen.
Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des
Wasser-Hahns ein Einweg-Handtuch oder Ihren Ellenbogen.
- Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab,
auch in den Finger-Zwischenräumen.
In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten
Einmal-Hand-Tücher.
Zu Hause sollte jeder sein persönliches Hand-Tuch benutzen.



Richtig husten und niesen

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen 1,5 Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.



- Halten Sie den Arm vor die Nase und vor den Mund. Husten oder niesen Sie NICHT in die Hand.



- Niesen oder husten Sie in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie das Taschentuch **nur einmal**.



- Werfen Sie das Papier-Taschentuch nach dem Niesen in einen Mülleimer mit Deckel. Öffnen Sie den Mülleimer mit dem Fuß.



- Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!