

UNSERE HYGIENETIPPS:



WIE SCHÜTZE ICH MICH UND ANDERE?

Mit einfachen Maßnahmen kannst du helfen, dich selber und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen:



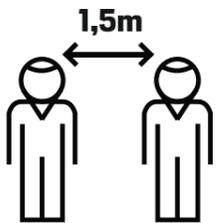
Niese oder huste in die Armbeuge

oder ein Taschentuch – entsorge das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer.



Halte deine Hände vom Gesicht fern

Vermeide es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



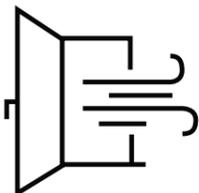
Halte ausreichend Abstand

zu allen Menschen. Nicht jeder Infizierte zeigt sichtbare Symptome wie Husten, Schnupfen oder Fieber.



Wo das nicht geht, trage einen Mundschutz

Mundschutz tragen (Schal/Tuch/einfacher Mundschutz)



Regelmäßiges Lüften

Sorge für ausreichend Frischluft und lüfte nach Möglichkeit regelmäßig dein Büro.



Vermeide Berührungen

(z.B. Händeschütteln, Abklatschen oder Umarmungen)



Wasche regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) deine Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten. Nutze zum Desinfizieren deiner Hände auch die Desinfektionsspender an den Zugängen.