



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



2

Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen



3

Hände aus dem Gesicht fernhalten

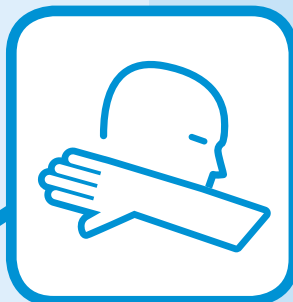
Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



4

Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.



5

Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichteten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.



6

Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7

Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



8

Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.



9

Geschirr und Wäsche heiß waschen

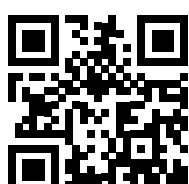
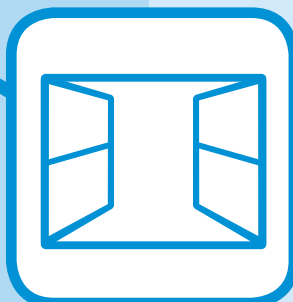
Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.



10

Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.



Checkliste

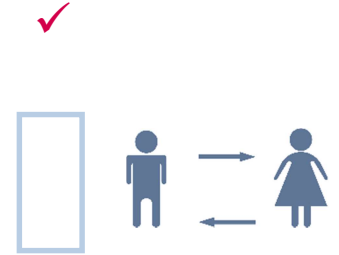
Allgemeine Anforderungen für Einrichtungen mit Publikumsverkehr und bei Veranstaltungen

(nach § 3 der Landesverordnung zur Bekämpfung des Coronavirus SARS-CoV-2)

Beim Betrieb von Einrichtungen mit Publikumsverkehr sowie bei der Durchführung von Veranstaltungen nach § 5 der Verordnung hat der Betreiber oder Veranstalter folgende Maßnahmen zu treffen, um die Einhaltung folgender Hygienestandards zu gewährleisten:

1 Wahrung des Abstandsgebots

- Zu anderen Personen ist ein Mindestabstand von **1,5 Metern** einzuhalten (Abstandsgebot).
- Abstandsgebot gilt dann nicht, wenn geeignete physische Barrieren vorhanden sind, z.B. Plexiglasscheiben.
- Umsetzung des Abstandsgebots erfordert in besonderem Maße die **Eigenverantwortung** der BÜRGERinnen und BÜRGER.



2 Einhaltung Niesetikette

- Besucherinnen und Besucher sowie Beschäftigte werden auf die Einhaltung der Regeln zur Hust- und Niesetikette hingewiesen.



3 Maßnahmen zur Sicherstellung der Händehygiene

- In Sanitäranlagen sollen Handwaschplätze mit **FLÜSSIGSEIFE** und **HANDTÜCHERN zur einmaligen Benutzung zur VERFÜGUNG stehen**. Bei der Verwendung textiler HANDTÜCHER zur einmaligen Benutzung sind solche zu bevorzugen, die unmittelbar nach der Benutzung in einen Wäscheabwurf gegeben werden.



4 Reinigung Oberflächen/ Sanitäranlagen

- Mechanische Reinigung und Desinfektion von Oberflächen mittels Wischen.
- Regelmäßige Reinigung von Oberflächen, die häufig von Besucherinnen und Besuchern **BERÜHRT** werden.
- Die Reinigung von Oberflächen schließt die regelmäßige Reinigung der **Sanitäranlagen** mit ein.



5 Lüftung Innenräume

- Mehrmals täglich in Abhängigkeit von Größe der Räume und Personenzahl.
→ **Frischluftezufuhr und der Luftaustausch in Innenräumen ist eine zentrale Maßnahme zur Minimierung des Infektionsrisikos.**





5 things to do



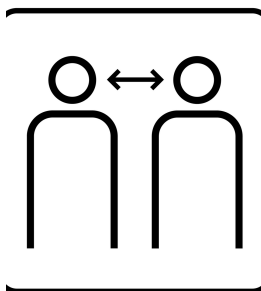
**HÄNDE WASCHEN -
20 SEKUNDEN
MIT SEIFE**



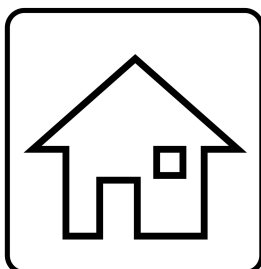
**RICHTIG NIESEN!
IN DIE ARMBEUGE**



**LÄCHELN IST DER NEUE
HÄNDEDRUCK**



**ABSTAND HALTEN -
2 ARMLÄNGEN ODER TRAGE
EINEN MUNDSCHUTZ**



**BLEIB ZU HAUSE
WENN DU KRANK BIST**

RICHTIG

HUSTEN

UND

NIESEN



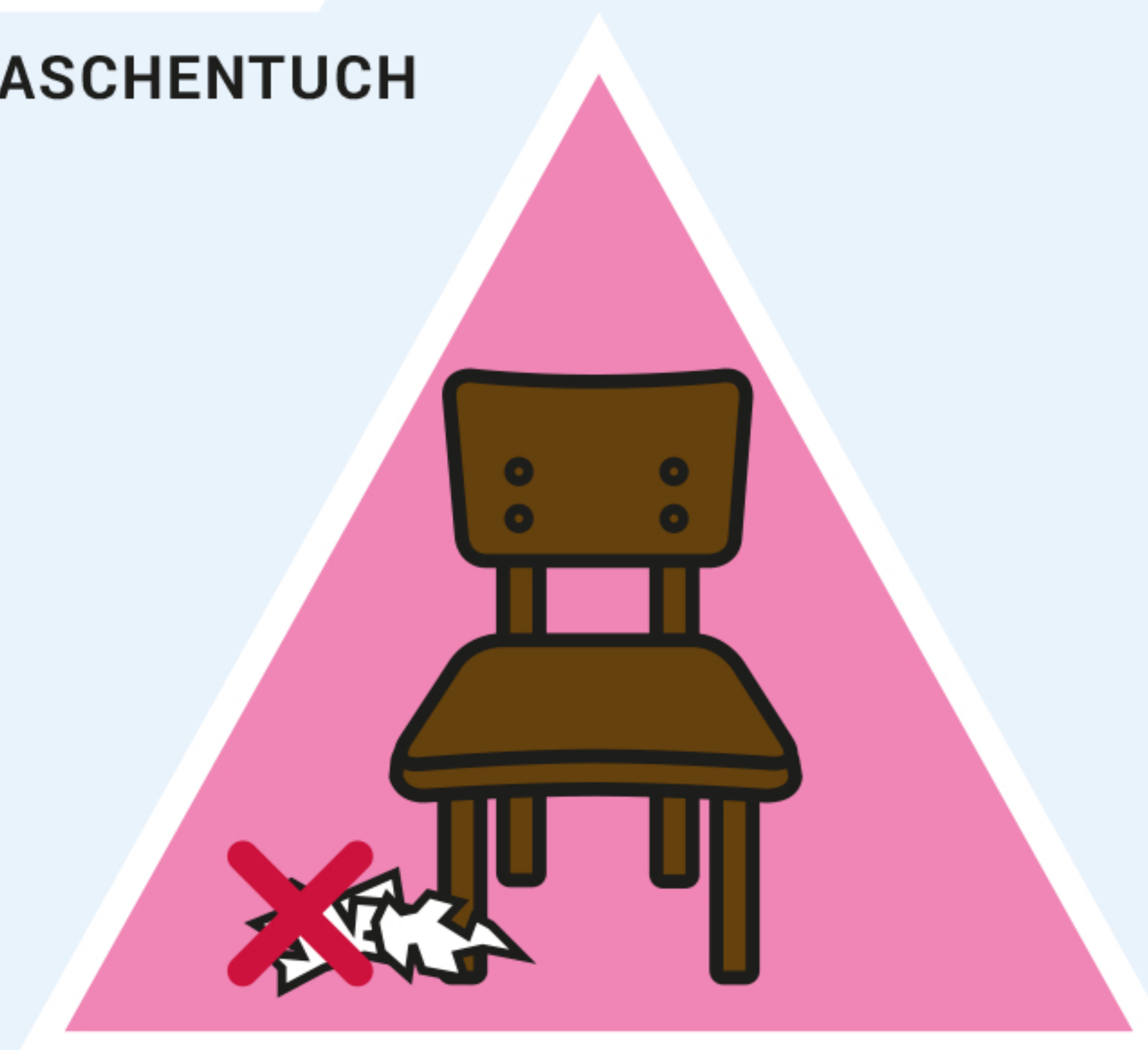
IN DIE ARMBEUGE



IN EIN PAPIERTASCHENTUCH



IN DEN MÜLLEIMER WERFEN



NICHT RUMLIEGEN LASSEN



HÄNDEWASCHEN NICHT VERGESSEN

DAMIT SICH KEINER ANSTECKT!



Wasser marsch!

Ärmel hoch und
Hände richtig nass
machen.

Einseifen!

Mit einer ordentlichen
Portion Seife.



20-30
Sekunden

Zeit lassen!

Gründlich einschäumen,
auch zwischen den
Fingern und an den Fin-
gerspitzen. Das dauert
20 bis 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 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!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand 2016



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.



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 Fin-
gerspitzen. 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!

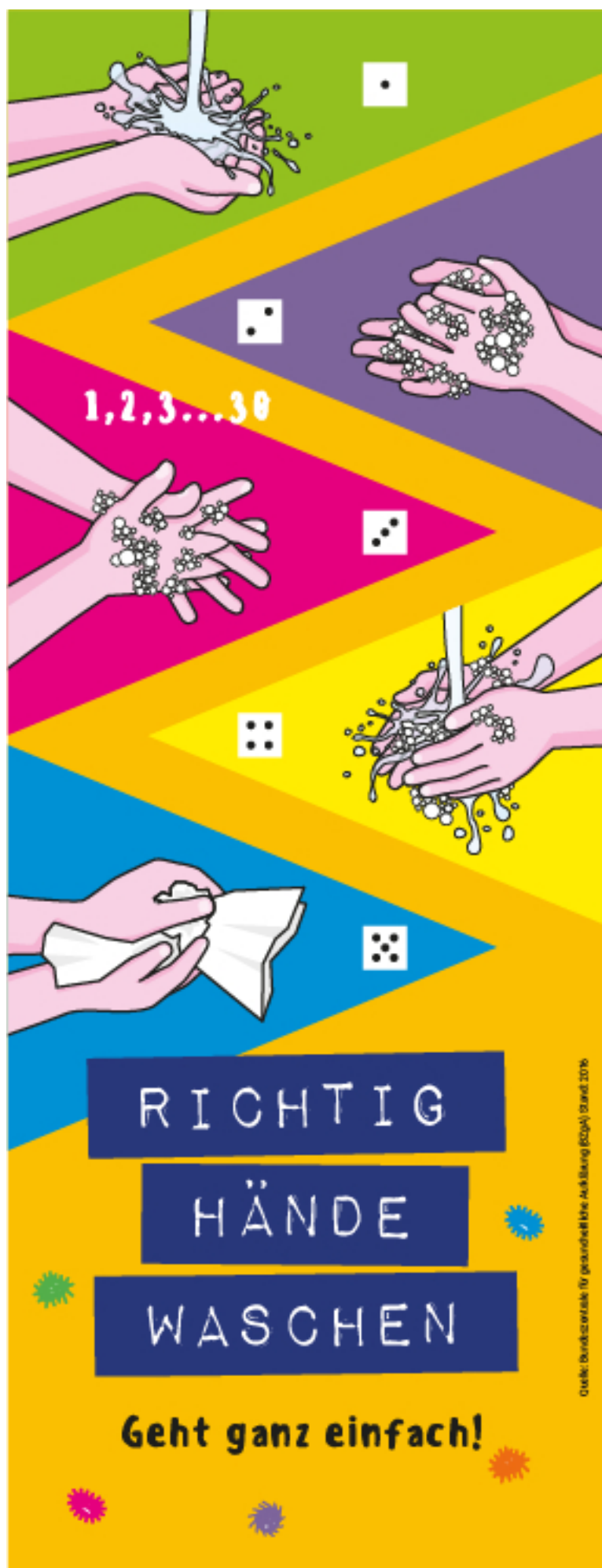
Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand 2016



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.





Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.



Piktogramme Händewaschen – 5 Schritte



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BfA) Stand: 2017



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

