

Sich selbst und andere schützen

Hygiene-Tipps gegen Viren und Bakterien

Viren und Bakterien begegnen uns im Alltag überall. Auch auf der Arbeit. Die folgenden Hygiene-Maßnahmen sollen Ihnen dabei helfen, sowohl sich selbst als auch Ihre Kollegen und Kolleginnen vor ansteckenden Krankheiten durch Infektionen zu schützen.



Regelmäßiges Händewaschen

nach Handkontakt warmes Wasser und Seife verwenden



Gründliches Händewaschen

mind. 30 Sekunden: fließendes Wasser und Seife



Hände aus dem Gesicht fernhalten

nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen



Richtiges Husten und Niesen

in Armbeuge oder Taschentuch, Abstand halten



Sicherheitsabstand bei Krankheitsfällen

zu Hause bleiben, Körperkontakt vermeiden



Wunden abdecken

auch kleine Stellen mit Pflastern oder Verbänden schützen



Eigenes Zuhause sauber halten

besonders Küche und Bad regelmäßig mit Putzmitteln reinigen



Lebensmittel hygienisch behandeln

empfindliche Nahrungsmittel stets gekühlt aufbewahren



Kleidung, Besteck und Geschirr waschen

mit heißem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine



Regelmäßiges Lüften

geschlossene Räume mehrmals täglich lüften

