

Praktische Hinweise zum Schutz vor

Krankheiten & Infektionen

Einfache Hygieneregeln beim Husten und Niesen schützen andere vor Ansteckung.

Wie bei Influenza und anderen Atemwegserkrankungen schützen das Einhalten der Husten- und Nies-Etikette, eine gute Händehygiene sowie Abstand zu Erkrankten (etwa 1 bis 2 Meter) auch vor einer Übertragung des neuartigen Virus Covid-19s. Diese Maßnahmen sind auch in Anbetracht einer Grippewelle überall und jederzeit angeraten.



FALSCH

IN DIE HAND NIESEN:

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



RICHTIG

IN EIN TASCHENTUCH NIESEN:

Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch.



RICHTIG

IN ARMBEUGE NIESEN:

Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.



FALSCH

GEBRAUCHTES TASCHENTUCH HERUMLIEGEN LASSEN:

Taschentücher nicht herumliegen lassen oder auf den Boden werfen. Nicht in die Hosen- oder Jackentasche stecken. Nicht sammeln!



RICHTIG

TASCHENTUCH ENTSORGEN:

Entsorgen Sie das Tuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.



ZUSÄTZLICH

GRÜNDLICH DIE HÄNDE WASCHEN:

Händewaschen unterbricht diesen Übertragungsweg von Krankheitserregern. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.

Wenn Sie an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leiden, besteht die Gefahr, dass sich andere Menschen bei Ihnen anstecken. Achten Sie zu Ihrem eigenen Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen auf erste Anzeichen von Erkrankungen: Typisch für eine Grippe sind plötzliches und hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Magen-Darm-Infektion sein.

Mehr Infos finden Sie im Intranet unter
[Wissen/Coronavirus](#).