

# **Infektionen vorbeugen!**

## **Richtiges Händewaschen schützt!**

Regelmäßiges Händewaschen ist die wichtigste Maßnahme zur Vermeidung der Verbreitung von Infektionserregern, dieses gilt auch für das Coronavirus (SARS-CoV-2).

Händewaschen mit Seife/Waschlotion, fließendem Wasser, Abtrocknen mit Einmalpapierhandtüchern, immer

- nach dem Besuch der Toilette,
- vor dem Umgang mit Lebensmitteln,
- vor den Mahlzeiten,
- vor dem Trinken und Rauchen,
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen

**Schmutz und auch Krankheitskeime abwaschen –  
das klingt einfach.**

**Richtiges Händewaschen erfordert aber ein  
sorgfältiges Vorgehen:**

**Häufig werden die Hände beispielsweise nicht  
ausreichend lange eingeseift und insbesondere  
Handrücken, Daumen und Fingerspitzen  
vernachlässigt.**

# Gründliches Händewaschen gelingt in 5 Schritten:



### **Nass machen:**

Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist. Mit kaltem Wasser sich die Hände zu waschen reicht aber vollkommen aus.



### **Rundum einseifen:**

Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.



### **Zeit lassen:**

Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.



### **Gründlich abspülen:**

Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



### **Sorgfältig abtrocknen:**

Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

# Infektionen vorbeugen! Wichtige Schutzmaßnahmen:



### Hände aus dem Gesicht fernhalten:

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



### Richtig husten und niesen:

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



### Abstand halten:

Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, z.B. Hände reichen, halten Sie einen ausreichend Abstand zu Personen (im Büro z.B. eine Tischbreite). Wenn möglich begrenzen Sie Ihren Aufenthalt in Menschengruppen. Vermeiden Sie eine gemeinsame Nutzung von Gegenständen, z.B. separater Kugelschreiber andere Personen, Trinkgläser.



### Regelmäßig lüften:

Das regelmäßige Lüften, insbesondere wenn mehrere Personen einen Raum nutzen, befördert belastete Luft nach draußen und bringt frische Luft in den Raum.

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