

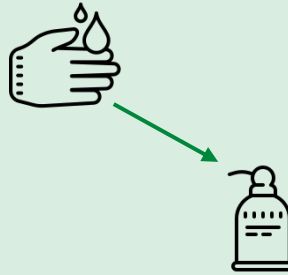
Die 10 wichtigsten Hygienetipps

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

Schritt 1:

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



Schritt 3:

Hände aus dem Gesicht fernhalten

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



Schritt 2:

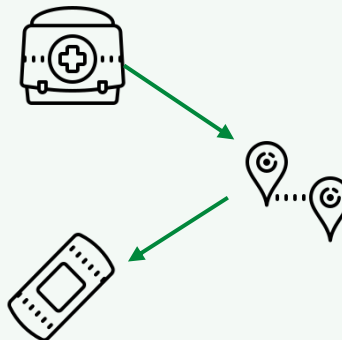
Hände gründlich waschen

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

Schritt 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.



Schritt 6:

Wunden schützen

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

Schritt 5:

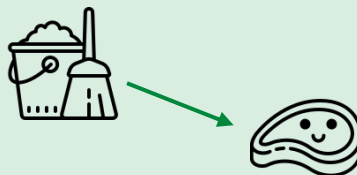
Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichtern 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.

Schritt 7:

Auf ein sauberes Zuhause achten

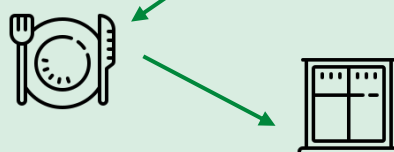
Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



Schritt 9:

Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmen 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**.



Schritt 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.

Schritt 10:

Regelmäßig lüften

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