

# Bitte Hygienevorschriften beachten!

## So einfach, so effektiv: Infektionen vermeiden

### Hände waschen

so oft wie möglich. 4 Schritte beachten:



Fließendes  
Wasser



**Mind. 20 Sek.** von  
allen Seiten einseifen



Gründlich  
abspülen



Mit sauberem Tuch  
abtrocknen

### Hände desinfizieren

trockene Hände, **mind. 3 ml, 30 Sekunden** in 6 Schritten:



Handflächen



Handrücken



Handflächen mit  
gespreizten Fingern



Finger verschränken  
und reiben



Daumen kreisend  
reiben

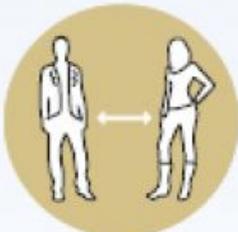


Fingerkuppen kreisend  
in Handfläche reiben

### Kontakt



Hände-  
schütteln  
vermeiden



Abstand  
halten  
(min. 1,5 m)



Kontakt mit  
Erkrankten  
vermeiden

### Husten & Niesen



Husten und  
Niesen in die  
Armbeuge



Husten und  
Niesen in  
ein sauberes  
Taschentuch



Taschentuch  
danach entsorgen  
(Hände waschen/  
desinfizieren)

### Krankheitsfall



Telefonisch  
Rat suchen



Ärztliche Hilfe  
aufsuchen

Helfen Sie mit, Infektionen  
zu vermeiden. Vielen Dank!