

SARS-COV-2

DIE 10 WICHTIGSTEN HYGIENETIPPS



1 | HÄNDE REGELMÄSSIG 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

2 | HÄNDE GRÜNDLICH WASCHEN

- unter fließendes Wasser halten
- von allen Seiten mit Seife einreiben
- dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- unter fließendem Wasser abwaschen
- mit einem sauberen Tuch trocknen

3 | HÄNDE AUS DEM GESICHT FERNHALTEN

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

4 | RICHTIG HUSTEN UND NIESEN

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

5 | IM KRANKHEITSFALL ABSTAND HALTEN

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten 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.

6 | WUNDEN SCHÜTZEN

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

7 | AUF EIN SAUBERES ZUHAUSE ACHTEN

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

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.

9 | GESCHIRR UND WÄSCHE HEISS WASCHEN

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem 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.

10 | REGELMÄSSIG LÜFTEN

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

KAISER+KRAFT

www.kaiserkraft.de

WEITERE INFORMATIONEN



Internationale Risikogebiete und besonders betroffene Gebiete in Deutschland
www.rki.de/covid-19-risikogebiete



COVID-19
www.rki.de/covid-19



Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Coronavirus SARS-CoV-2
www.rki.de/faq-covid-19



Infektionsschutz BZgA
www.infektionsschutz.de