

Coronavirus (SARS-CoV-2)

Prävention: Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

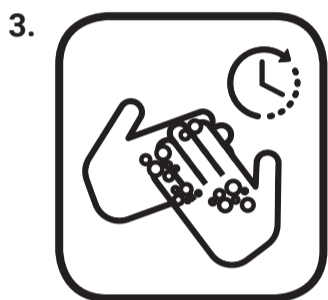
Hände gründlich waschen



Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



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.



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



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen.



Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.



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.



Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen, wenn Sie die Toilettenräume verlassen.

Richtig Husten und Niesen



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

- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.

- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!

- 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.

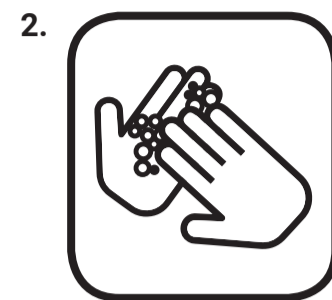
Coronavirus (SARS-CoV-2)

Prevention: How can you protect yourself from infection?

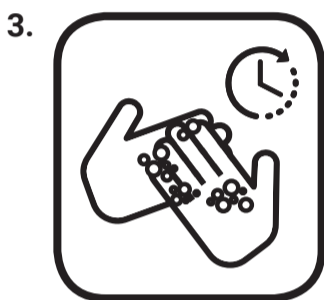
Wash your hands thoroughly



First hold your hands under running water. You can choose the temperature so that it is comfortable.



Then thoroughly soap your hands - both palms and the back of your hands, fingertips, finger gaps and thumbs. Also think about your fingernails. Liquid soaps are more hygienic than bar soaps, especially in public washrooms.



Gently rub the soap into all areas. Thorough hand washing takes 20 to 30 seconds.



Then rinse hands under running water.



In public toilets, use a disposable towel or your elbow to close the tap.



Then dry your hands carefully, also in the spaces between your fingers. In public toilets, disposable towels are best suited for this. At home, everyone should use their own personal towel.



In public toilets, use a disposable towel or your elbow when leaving the toilet facilities.

Proper coughing and sneezing



- When coughing or sneezing, keep at least one meter distance from other people and turn away.

- It is best to sneeze or cough into a disposable handkerchief. Use it only once and then dispose of it in a bin with a lid. If a handkerchief is used, it should be washed at 60°C.

- And always remember to wash your hands thoroughly after blowing your nose, sneezing or coughing!

- If no handkerchief is handy, you should keep the crook of your arm in front of your mouth and nose when coughing and sneezing and also turn away from other people.