

# Hygienetipps

Neben dem für diese Jahreszeit typisch erhöhten Ansteckungsrisiko mit Grippeviren hat die zunehmende Ausbreitung der Lungenerkrankung COVID-19 (Coronavirus) die Nachrichtenlage in den vergangenen Wochen und Tagen geprägt.

Um sich vor einer Ansteckung zu schützen, gilt in der aktuellen Lage ganz allgemein, größere Menschenansammlungen - wenn möglich - zu meiden und anderen Personen gegenüber einen Mindestabstand von 1 bis 2 Metern einzuhalten.

Des Weiteren sollte nach den Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts die folgenden Hygienetipps beachtet werden, um das Ansteckungsrisiko mit Krankheitserregern zu reduzieren:

## Piktogramme Händewaschen – 5 Schritte



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

## • Hände waschen

Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern; daher gilt: wenn Sie sich regelmäßig die Hände gründlich waschen, schützen Sie sich und andere vor vielen Krankheitserregern. Damit verringert sich das Risiko, dass Erreger beispielsweise mit dem Essen in den Mund oder über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper gelangen oder an Familienmitglieder, Freunde oder KollegenInnen weitergereicht werden. Das Piktogramm im Anhang zeigt eine Anleitung zum richtigen Händewaschen.

## • Husten- und Nies-Etikette

Einfache Hygieneregeln beim Husten und Niesen schützen andere vor Ansteckung. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände oder beim Hände schütteln an andere weitergereicht werden.

Daher gilt es Folgendes zu beachten:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens 1 Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen und husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch und entsorgen Sie es anschließend in einem Mülleimer.
- 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.

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

- Auch wenn es zu den üblichen Gepflogenheiten gehört und als höflich angesehen wird, sollte in der aktuellen Lage auf das Händeschütteln bei der Begrüßung oder der Verabschiedung verzichtet werden.