

COVID-19 Best Practice-Hygienepolitik

Häufiges Waschen der Hände

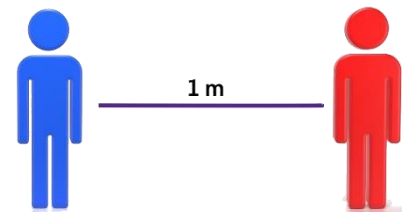
Reinigen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Verwenden Sie alternativ ein Hand-Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis. Dadurch werden Viren abgetötet, die sich möglicherweise in Ihren Händen befinden.



Abstand halten

Halten Sie Abstand von wenigstens 1 m zwischen Ihnen und jemandem der hustet oder niest.

Wenn jemand hustet oder niest, treten kleine Flüssigkeitströpfchen aus Nase oder Mund aus, die Viren enthalten können. Wenn Sie zu nahe sind, können Sie die Tröpfchen einatmen, einschließlich des COVID-19-Virus, wenn die Person, die hustet, an der Krankheit leidet.



Berühren von Augen, Mund und Nase vermeiden

Berühren Sie Augen, Nase und Mund nicht mit ungewaschenen Händen. Vermeiden Sie es, anderen die Hand zu geben und begrüßen Sie sie stattdessen durch Winken oder Nicken.



Hände berühren viele Oberflächen und können Viren aufnehmen. Einmal kontaminiert, können Hände das Virus auf Ihre Augen, Nase oder Mund übertragen. Von dort aus kann das Virus in Ihren Körper eindringen und Sie krank machen.

Einhalten der Atmungshygiene

Stellen Sie sicher, dass Sie die entsprechende Atmungshygiene einhalten. Dies bedeutet, dass Sie Ihren Mund und Ihre Nase mit Ihrem gebogenen Ellbogen oder einem Papiertaschentuch bedecken, wenn Sie husten oder niesen müssen.



Entsorgen Sie gebrauchte Taschentücher sofort und waschen Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.

Zuhause bleiben bei Coronavirus-Symptomen

Bleiben Sie 14 Tage zu Hause, wenn Sie entweder eine hohe Temperatur (Körpertemperatur über 37,8°C) oder einen neuen, anhaltenden Husten haben (dies bedeutet, dass Sie kürzlich wiederholt mit dem Husten begonnen haben).



Gehen Sie NICHT in eine Hausarztpraxis, Apotheke oder ein Krankenhaus. Wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt oder an die **Unabhängige Patientenberatung Deutschland** unter der Nummer: 0800/011 77 22