

Gesund bleiben – 10 Tipps



Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen
- vor dem Kochen und Essen
- nachdem Sie auf Klo waren
- nach dem Nase putzen
- nach dem Husten und Niesen
- nach Kontakt mit kranken Menschen
- nachdem Sie Tiere gestreichelt haben



Hände gründlich waschen

- Hände unter fließend Wasser nass machen
- Hände überall mit Seife einreiben
- 20 bis 30 Sekunden lang die Seife verteilen
- Seife unter fließend Wasser abspülen
- mit einem sauberen Tuch abtrocknen



Nicht ins Gesicht fassen

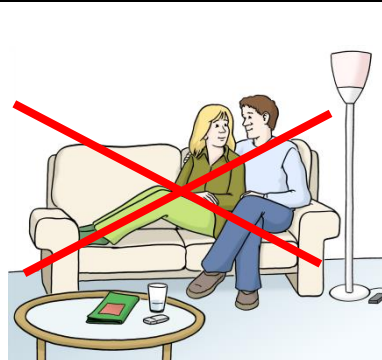
Zum Beispiel:

- Kratzen Sie sich **nicht** an der Nase.
- Reiben Sie sich **nicht** an den Augen.
- Fassen Sie sich **nicht** an den Mund.



Richtig husten und niesen

Husten oder niesen Sie in ein Taschentuch.
Schmeißen Sie das Taschentuch danach weg.
Oder husten oder niesen Sie in die Armbeuge.
Drehen Sie sich von anderen Menschen weg.



Abstand halten

Fühlen Sie sich krank?






Bleiben Sie am besten zuhause.

Treffen Sie sich **nicht** mit anderen Leuten.

Wohnen Sie mit anderen zusammen?

Halten Sie Abstand zu den Mitbewohnern.

Teilen Sie **nicht** ihre Handtücher mit anderen.

	<p>Wunden schützen</p> <p>Haben Sie eine Verletzung? Kleben Sie ein Pflaster drauf. Auch wenn die Verletzung nur ganz klein ist.</p>
	<p>Sauber machen</p> <p>Putzen Sie regelmäßig Küche und Bad. Nehmen Sie normale Putzmittel. Wechseln Sie oft die Putzlappen.</p>
	<p>Essen richtig waschen und lagern</p> <p>Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Essen. Rohes Fleisch darf nicht mit anderem Essen zusammen liegen. Packen Sie rohes Fleisch in eine extra Packung. Braten Sie das Fleisch gut durch.</p>
	<p>Geschirr und Wäsche heiß waschen</p> <p>Heißes Wasser hilft gegen Keime.</p> <p>Beim Abwaschen mit der Hand: Nehmen Sie warmes Wasser und Seife.</p> <p>Beim Abwaschen mit der Spülmaschine: Stellen Sie ein Programm mit 60 Grad ein.</p> <p>Beim Wäsche waschen: Waschen Sie diese Sachen bei 60 Grad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Putzlappen und Spültücher • Handtücher • Bettwäsche • Unterwäsche
	<p>Frische Luft</p> <p>Lassen Sie frische Luft in die Zimmer. Machen Sie mehrmals am Tag die Fenster auf.</p>