



AKTUELLE EMPFEHLUNGEN ZUR PERSÖNLICHEN INFEKTIONSHYGIENE

ANGESICHTS DER VERBREITUNG VON
INFLUENZA- UND CORONA-VIREN

RICHTIG HÄNDE WASCHEN UND PFLEGEN

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 30 Sekunden mit Flüssigseife (ohne Schmuck), auch zwischen den Fingern, besonders nach Kontakt zu anderen Personen und häufig benutzten Gegenständen. Pflegen Sie regelmäßig Ihre Hände mit einer Hautschutzcreme.

HÄNDE VOM GESICHT FERNHALTEN

Vermeiden Sie es, Mund, Nase oder Augen mit ungewaschenen Händen zu berühren, da auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können.

HYGIENISCH HUSTEN UND NIESEN

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen und wenden Sie sich von anderen Personen ab. Husten und niesen Sie in ein Einmal Taschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung sofort in den Abfall. Waschen Sie anschließend gründlich Ihre Hände.

AUF ERSTE KRANKHEITSANZEICHEN ACHTEN

Dazu gehören vor allem Fieber, allgemeines Krankheitsgefühl, Husten Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen. Wenn Sie sich krank fühlen, vereinbaren Sie telefonisch mit Ihrem Hausarzt/Ihrer

Hausärztin einen Termin zum Gespräch und zur Diagnostik, um ein Ansteckungsrisiko für andere Patienten im Wartezimmer zu vermeiden.

ANDERE SCHÜTZEN

Bei Krankheitsanzeichen bleiben Sie möglichst zu Hause. Versuchen Sie einen Abstand von mindestens 2 Metern zu anderen Personen zu halten, solange Sie unter Krankheitssymptomen leiden. Drehen Sie sich weg, wenn Sie husten oder niesen müssen. Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Händeschütteln, Umarmen, Küssen usw. Wenn Sie erkrankt sind und zu Hause versorgt werden müssen, halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf.

GESCHLOSSENE RÄUME REGELMÄSSIG LÜFTEN

Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert und ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

ABSTAND HALTEN, MENSCHENANSAMMLUNGEN/ VERANSTALTUNGEN MEIDEN

Viren verbreiten sich besonders dann, wenn Menschen einander nahekommen. Sie können also einer Ansteckung vorbeugen, indem Sie möglichst Abstand zu anderen halten.

*DIE HÖFLICHKEIT IN DER AKTUELLEN INFEKTIONS-
LAGE GEBIETET ES, GRUNDSÄTZLICH AUF DAS
HÄNDESCHÜTTELN BEI BEGRÜSSUNGEN ZU
VERZICHTEN!*

WEITERE INFORMATIONEN

Robert Koch Institut, www.rki.de

Bürgertelefon des Ministeriums für Arbeit,
Gesundheit und Soziales NRW, Tel. 0211 9919 1001

Kreis Steinfurt, www.kreis-steinfurt.de,
Hotline 02551 69-7100