

# Hygieneregeln



**Häufig und regelmäßig die Hände waschen.**



**Die Hände richtig waschen.**

Regelmäßig Hände mit Wasser und Seife ausreichend lange waschen (mindestens 20-30 Sekunden), insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.



**Mit den Händen nicht ins Gesicht fassen.**



**Grundsätzlich in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch niesen oder husten.**

Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen!



**Abstand halten > 1,5 m.**



**Auf Umarmungen und Händeschütteln verzichten.**



**Wunden (Verletzungen) schützen.**



**Regelmäßig lüften.**



**Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen.**



**Auf Kontaktbeschränkungen achten.**