

# Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

## Die wichtigsten Hygienetipps:



**Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch** – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



**Halten Sie die Hände vom Gesicht fern** – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



**Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben** – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



**Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen)**, wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



**Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife** – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.



Weitere Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) und [www.bzga.de](http://www.bzga.de)



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.