infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1 Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen
- vor und während der Zubereitung von Speisen
- vor den Mahlzeiten
- nach dem Besuch der Toilette
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- nach dem Kontakt mit Tieren

2 Hände gründlich waschen

- Hände unter fließendes Wasser halten
- Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- mit einem sauberen Tuch trocknen

3 Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

4 Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

5 Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

6 Wunden schützen

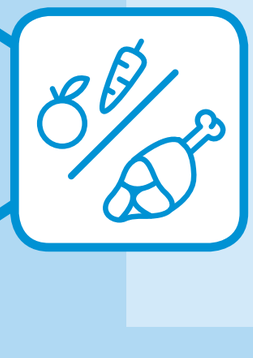
Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7 Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

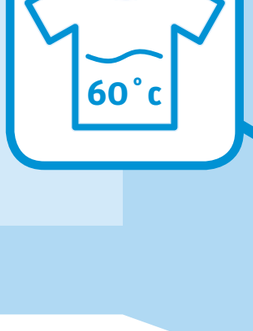
8 Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.



9 Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.



10 Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Checkliste

Allgemeine Anforderungen für Einrichtungen mit Publikumsverkehr und bei Veranstaltungen

(nach § 3 der Landesverordnung zur Bekämpfung des Coronavirus SARS-CoV-2)

Beim Betrieb von Einrichtungen mit Publikumsverkehr sowie bei der Durchführung von Veranstaltungen nach § 5 der Verordnung hat der Betreiber oder Veranstalter folgende Maßnahmen zu treffen, um die Einhaltung folgender Hygienestandards zu gewährleisten:

✓

1 Wahrung des Abstandsgebots

- Zu anderen Personen ist ein Mindestabstand von **1,5 Metern** einzuhalten (Abstandsgebot).
- Abstandsgebot gilt dann nicht, wenn geeignete physische Barrieren vorhanden sind, z.B. Plexiglasscheiben.
- Umsetzung des Abstandsgebots erfordert in besonderem Maße die **Eigenverantwortung** der BÜRGERinnen und BÜRger.

☐

2 Einhaltung Niesetikette

- Besucherinnen und Besucher sowie Beschäftigte werden auf die Einhaltung der Regeln zur Hust- und Niesetikette hingewiesen.

☐

3 Maßnahmen zur Sicherstellung der Händehygiene

- **In Sanitäranlagen sollen Handwaschplätze** mit **FLÜSSIGSEIFE und HANDTÜCHERN zur einmaligen Benutzung zur VERFÜGUNG stehen.** Bei der Verwendung textiler HANDTÜCHER zur einmaligen Benutzung sind solche zu bevorzugen, die unmittelbar nach der Benutzung in einen Wäscheabwurf gegeben werden.

☐

4 Reinigung Oberflächen/ Sanitäranlagen

- Mechanische Reinigung und Desinfektion von Oberflächen mittels Wischen.
- Regelmäßige Reinigung von Oberflächen, die häufig von Besucherinnen und Besuchern BERÜHRT werden.
- Die Reinigung von Oberflächen schließt die regelmäßige Reinigung der **Sanitäranlagen** mit ein.

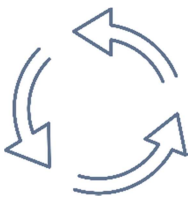
☐

5 LÜFTung Innenräume

- Mehrmals täglich in Abhängigkeit von Größe der Räume und Personenzahl.

→ Frischluftzufuhr und der Luftaustausch in Innenräumen ist eine zentrale Maßnahme zur Minimierung des Infektionsrisikos.

☐



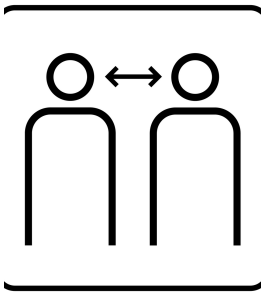
Diese Checkliste dient als Aushang und bildet die allgemeinen Anforderungen bei Betrieb von Einrichtungen mit Publikumsverkehr nach Maßgabe des § 3 der Corona-Bekämpfungsverordnung – Corona-BekämpfVO ab.

5 things to do

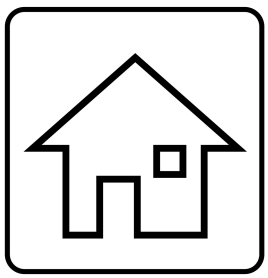
**HÄNDE WASCHEN -
20 SEKUNDEN
MIT SEIFE**

**RICHTIG NIESEN!
IN DIE ARMBEUGE**

**LÄCHELN IST DER NEUE
HÄNDEDRUCK**



**ABSTAND HALTEN -
2 ARMLÄNGEN ODER TRAGE
EINEN MUNDSCHUTZ**



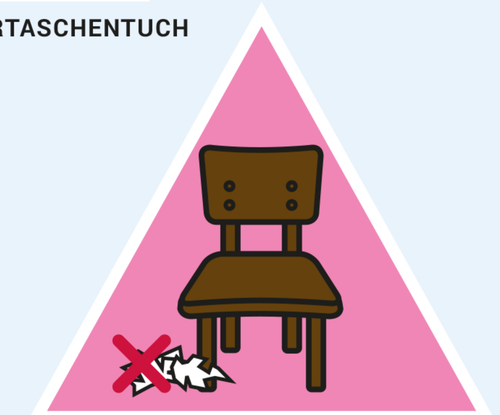
**BLEIB ZU HAUSE
WENN DU KRANK BIST**

RICHTIG HUSTEN UND NIESEN

IN DIE ARMBEUGE

IN EIN PAPIERTASCHENTUCH

IN DEN MÜLLEIMER WERFEN



NICHT RUMLIEGEN LASSEN

HÄNDEWASCHEN NICHT VERGESSEN

DAMIT SICH KEINER ANSTECKT!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2017

CC BY-NC-ND

Wasser marsch!

Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

Einseifen!

Mit einer ordentlichen Portion Seife.

20-30 Sekunden

Zeit lassen!

Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.

Runter damit!

Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

Trocknen!

Am besten mit einem Einmaltuch.

RICHTIG HÄNDE WASCHEN

Geht ganz einfach!

Nicht vergessen!
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

Deshalb:
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

Immer:

- vor dem Essen
- nach dem Klo
- wenn du von draußen kommst
- wenn du dir die Nase geputzt hast
- wenn du ein Tier gestreichelt hast

Und noch ein Tipp: Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand 2016

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

CC BY-NC-ND

RICHTIG HÄNDE WASCHEN

Geht ganz einfach!

Nicht vergessen!
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

Deshalb:
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

Immer:
- vor dem Essen
- nach dem Klo
- wenn man von draußen kommt
- wenn man die Nase geputzt hat
- wenn man ein Tier gestreichelt hat

Und noch ein Tipp: Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

CC BY-NC-ND

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

BY-NC-ND

Piktogramme Händewaschen – 5 Schritte

Nass machen

Rundum einseifen

Zeit lassen

Gründlich abspülen

Sorgfältig abtrocknen

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand 2017

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

CC BY-NC-ND