infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen 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,
- von allen Seiten mit Seife einreiben,
- dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- unter fließendem Wasser abwaschen,
- mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.

4. Richtig husten und niesen

- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.

6. Wunden schützen

- Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad 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 Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

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

10. Regelmäßig lüften

- Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

BY-NC-ND

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

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Preventing infections:

The Top Ten tips for hygiene

We encounter many germs such as viruses and bacteria in everyday life. Simple hygiene precautions can help to protect ourselves and others from infectious or contagious diseases.

1. Wash your hands regularly

- After you come home
- Before and while you are preparing food
- Before meals
- After visiting the toilet
- After blowing your nose, coughing or sneezing
- Before and after contact with sick persons
- After contact with animals

2. Wash your hands thoroughly

- Hold your hands under running water
- Apply soap from all sides
- Rub hands for around 20 to 30 seconds
- Rinse off under running water
- Dry off using a clean towel

3. Keep your hands away from your face

- Don't touch your mouth, eyes or nose with unwashed hands

4. Cough or sneeze properly

- Keep your distance and turn away from others when coughing and sneezing
- Use a paper tissue or hold the crook of your arm in front of mouth and nose

5. If you are ill, stay away from others

- Rest and recover at home
- Avoid close contact with others while you are infectious
- Stay in a separate room and, where possible, use a separate toilet
- Do not share tableware or towels with other people

6. Protect wounds

- Cover wounds with a plaster or bandage

7. Keep your home clean

- Regularly clean your kitchen and bathroom in particular with household detergents
- Ensure cleaning cloths can dry out properly after use and replace them often

8. Handle food hygienically

- Always keep susceptible food well refrigerated at all times
- Keep raw animal products away from food that is usually eaten raw
- Cook meat at a minimum of 70 °C
- Scrub fruit and vegetables thoroughly

9. Wash tableware and clothing using a hot cycle

- Clean cutlery and kitchen utensils with hot water and a detergent – or in the dishwasher
- Wash dishcloths, cleaning cloths, hand towels, flannels, bedclothes and underwear at a minimum of 60 °C

10. Ventilate rooms often

- Ventilate enclosed spaces several times a day for a few minutes

BY-NC-ND

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

MUSTER