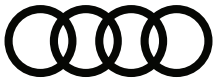
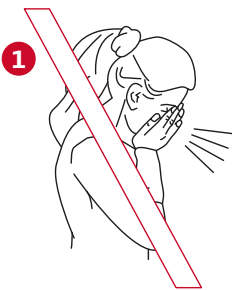


Richtig husten oder niesen.



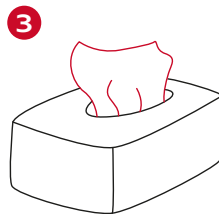
Läuft die Nase oder kratzt es im Hals, sind das oft erste Anzeichen für eine Infektion. Beim Niesen oder Husten werden dann unzählige Krankheitserreger über eine beachtliche Reichweite verteilt. Leicht übertragen sich Erreger so auf andere Menschen, die sich dann durch eine Tröpfcheninfektion anstecken. Wenn Sie darauf achten, richtig zu niesen und zu husten, reduzieren Sie das Infektionsrisiko für sich und Ihre Mitmenschen deutlich.



1 Nicht direkt in die Hand niesen oder husten! Sie „speichern“ Erreger auf Ihrer Handfläche und infizieren damit alles, was Sie anschließend anfassen.



2 Niesen oder husten Sie in die Ellenbeuge, wenn Sie kein Einwegtaschentuch zur Hand haben.



3 Immer frische Einwegtücher verwenden. Benutze Tücher nicht einstecken und wiederverwenden, sondern sofort entsorgen.

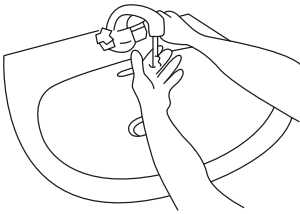


4 Beim Husten oder Niesen von anderen Personen abwenden.

Richtig Hände waschen.

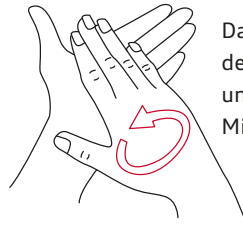


1



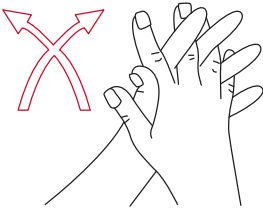
Vor dem Einseifen die Hände mit lauwarmem Wasser anfeuchten, Ringe und Handschmuck idealerweise vorher ablegen.

2



Danach die Seife auf den Händen verteilen und eine knappe Minute einreiben ...

3



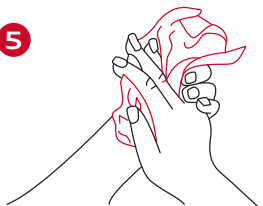
... auch zwischen den Fingern und auf den Kuppen.

4



Gründlich abspülen.

5



Frische Handtücher verwenden bzw. häufiger erneuern. Gegebenenfalls eine Handcreme zum Nachfetten auftragen.