

Infektionen vorbeugen – machen Sie mit!

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



UNI
FREIBURG



Regelmäßig Hände waschen

- Vor der Zubereitung von Speisen
- Vor dem Essen
- Nach dem Besuch der Toilette
- Nach dem Naseputzen, Husten und Niesen
- Vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- Nach dem Kontakt mit Tieren



Hände gründlich waschen

- Hände unter fließendes Wasser halten
- 20 bis 30 Sekunden mit Seife einreiben
- Unter fließendem Wasser abwaschen
- Mit sauberem Tuch trocknen



Hände aus dem Gesicht fernhalten

- Mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase fassen



Richtig husten und niesen

- Beim Husten und Niesen Abstand von anderen halten und wegdrehen
- Einwegtaschentuch benutzen oder Armbeuge vor Mund und Nase halten



Krankheitserreger auf Abstand halten

- Enge Kontakte meiden
- Möglichst keine Hände schütteln
- Einen bis zwei Meter Abstand zu Erkrankten einhalten
- Wunden säubern, desinfizieren und mit einem Pflaster oder Wundverband abdecken