

# 10 Hygienetipps

von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Diese Regeln sollten Sie immer beachten.



## Regelmäßig Händewaschen

- Wenn Sie nach Hause kommen
- Vor und während der Zu-

bereitung 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

## Hände gründlich waschen

- Nass machen
- Rundum einseifen
- Zeit lassen
- Gründlich abspülen
- Sorgfältig abtrocknen



## Wunden Schützen



## Abstand halten



## Auf ein sauberes Zuhause achten vor allem in Küche, Bad und Toilette



## Mit Lebensmittel hygienisch umgehen



## Hände aus dem Gesicht fernhalten



## Geschirr und Wäsche heiß waschen



## Richtig husten und niesen



## Regelmäßig lüften

# Vielen Dank für Ihre Solidarität

Selbst- und Fremdschutz ist jedoch weiterhin wichtig

**Ganz wichtig:** Schutzmaßnahmen einhalten, siehe Vorderseite

- Keine Einkäufe über 30 Euro übernehmen
- Keine bargeldlosen Zahlungsmittel entgegen nehmen (EC-Karten usw.)
- Keine Schlüssel zu Wohnungen entgegennehmen
- Möglichst verpackte Lebensmittel einkaufen

**Auf jeden Fall immer 2 Meter Abstand halten**

## Übergabe des Geldes

- Einkaufsliste und Geld im Umschlag entgegennehmen, nicht von Hand zu Hand (Der Umschlag kann vor der Wohnungstür liegen).

## Nach dem Einkauf

- Einkaufsstüte vor die Tür stellen
- Umschlag mit Restgeld dazulegen

**Hände waschen**

Stand: 20. März 2020