



Bitte beachtet:

**Wer Erkältungssymptome hat, bleibt zuhause!
Wer im Laufe des Tages Erkältungssymptome
entwickelt, geht sofort nach Hause, um sich und
andere zu schützen.**

Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Die wichtigsten Hygienetipps:



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen) – wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

Ferner gilt:

Bitte den Raum regelmäßig **gut lüften!**

Bitte **Abstand halten** - mind. 1,5m!

