

**Mit einfachen Maßnahmen helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen**

## **HYGIENETIPPS:**



### **Abstand halten, Berührung vermeiden**

- Hände schütteln und Umarmungen z. B. beim Begrüßen und Verabschieden vermeiden



### **Hände vom Gesicht fernhalten**

- vermeiden, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren



### **Regelmäßig Hände waschen**

- mit Wasser und Seife
- mindestens 20 Sekunden
- insbesondere nach Niesen oder Husten



### **In die Armbeuge oder in ein Taschentuch husten oder niesen**

- Taschentuch umgehend in einen Mülleimer mit Deckel entsorgen

**You can protect yourself and others from infectious disease by observing simple precautions:**



## **Keep social distancing, avoid contact**

- Avoid handshakes and hugs e.g. for welcomes and goodbyes



## **Hold off the hands from face**

- Avoid to touch mouth, eyes or nose with hands



## **Wash hands frequently**

- Use water and soap
- For at least 20 seconds
- Especially right after sneezing or coughing



## **Sneeze or cough into the elbow or a handkerchief**

- Dispose the handkerchief immediately to a covered litter box