



Hygienemassnahmen

1. Hände waschen

1.1. Richtig Hände waschen

Waschen Sie regelmässig und gründlich die Hände mit Wasser und Flüssigseife (mindestens 20 Sekunden).

1. Handinnenflächen



2. Handrücken



3. Zwischen den Fingern



4. Fingerspitzen



5. Daumen



1.2. Wann soll man sich die Hände waschen?

- Nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- Nach dem Benutzen eines öffentlichen Verkehrsmittels
- Vor dem Einsetzen und dem Herausnehmen der Kontaktlinsen
- Nach dem Ausziehen der Maske
- Nach dem Gang zur Toilette
- Nach dem Umgang mit Abfall
- Wenn man dreckige Hände hat

2. Hygiene beim Husten und Niesen

Halten Sie beim Niesen oder Husten ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem geschlossenen Abfalleimer entsorgen (falls nicht vorhanden: im WC entsorgen oder in einem Plastiksäckli verschliessen). Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge. Niesen oder husten Sie nie in Ihre Hand.



3. Abstand halten

Wenn möglich...

- ...überfüllte Räume und Menschenansammlungen meiden.
- ...auf das Händeschütteln verzichten.



4. Räume immer wieder kurz gut lüften