



Infektionen vorbeugen MIT HYGIENE

Die 10 wichtigsten Tipps
für eine gute Hygiene

Händewaschen

Krankheitserreger werden am häufigsten über die Hände weitergegeben.



1. Regelmäßig Hände waschen

- Beim Nachhausekommen
- Vor und während des Kochens
- Vor den Mahlzeiten
- Nach dem Besuch der Toilette
- Nach Naseputzen, Niesen oder Husten
- Vor und nach Kontakt mit Erkrankten
- Nach Kontakt mit Tieren
- Nach Kontakt mit Abfällen
- Vor dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

Tipps für öffentliche Toiletten und Waschräume:

- Flüssigseifen sind hygienischer als Seifenstücke.
- Verwenden Sie zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder den Ellenbogen.
- Benutzen Sie zum Abtrocknen der Hände am besten Einmalhandtücher.

Händewaschen

Krankheitserreger werden am häufigsten über die Hände weitergegeben.



2. Hände **gründlich** waschen

- Hände unter fließendes Wasser halten
- 20 bis 30 Sekunden lang gründlich einseifen
- Gründlich abspülen mit fließendem Wasser
- Mit einem sauberen Tuch gut abtrocknen

- **Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.**
- **Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen und Zwischenräume einseifen.**
- **Auch an die Daumen und Fingernägel denken.**

Sozialhygiene

Umsichtiges und rücksichtsvolles Verhalten verringert die Infektionsgefahr.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

Ungewaschene Hände können Keime über Mund, Augen oder Nase in den Körper bringen.



4. Richtig husten und niesen

Husten und Niesen versprüht Krankheitserreger über Speichel und Nasensekret, die als sog. Tröpfcheninfektion auf andere übertragen werden.

- Halten Sie mindestens 1,5 bis 2 Meter Abstand.
- Drehen Sie sich von anderen Personen weg.
- Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch.
- Entsorgen Sie das Taschentuch sofort nach Gebrauch.
- Waschen Sie sich anschließend unbedingt die Hände.

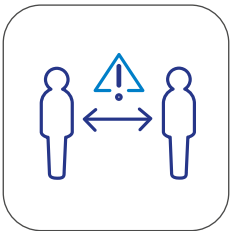
Sozialhygiene

Umsichtiges und rücksichtsvolles Verhalten verringert die Infektionsgefahr.



5. Wunden schützen

Pflaster und Verbände können verhindern, dass Keime in Verletzungen und Wunden eindringen.



6. Im Krankheitsfall Abstand halten

- Verzichten Sie auf enge Körperkontakte wie Umarmen oder Küssen.
- Bei hohem Ansteckungsrisiko halten Sie sich möglichst in getrennten Räumen auf, auch beim Schlafen.
- Verwenden Sie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.
- Lüften Sie regelmäßig. So verringern Sie die Zahl der erregerehaltigen Tröpfchen in der Raumluft.

Hygiene im Haushalt

Einfache Regeln im Haushalt helfen, gesund zu bleiben.



7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- Reinigen Sie vor allem Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- Putzlappen sollen nach Gebrauch gut trocknen und häufig gewechselt werden.
- Desinfektionsmittel sind nur in Ausnahmefällen sinnvoll.



8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- Achten Sie auf Händehygiene und Sauberkeit in der Küche.
- Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel gut gekühlt auf.
- Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh zu verzehrenden Lebensmitteln. Verwenden Sie separate Küchenutensilien.
- Erhitzen Sie Fleisch sowie aufgewärmte Speisen vor dem Verzehr auf mindestens 70° C.
- Waschen sie rohes Gemüse und Obst gründlich ab.

Hygiene im Haushalt

Einfache Regeln im Haushalt helfen, gesund zu bleiben.



9. Heiß waschen und spülen

- Reinigen Sie Küchenutensilien mit möglichst warmem Wasser und reichlich Spülmittel oder in der Spülmaschine bei mindestens 60° C.
- Waschen Sie Spüllappen, Putztücher, Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60° C mit einem bleichmittelhaltigen Vollwaschmittel.
- Zusätzliche Hygienespüler sind nicht notwendig.



10. Regelmäßig lüften!

- Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten. Öffnen Sie dazu Fenster oder Türen weit. Über ein gekipptes Fenster entsteht nicht ausreichend Luftaustausch.

Richtig Händewaschen in 5 Schritten



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



**Sorgfältig
abtrocknen**

Modifiziert nach www.infektionsschutz.de

Diese Broschüre wurde erstellt auf Basis der Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Weitere Hygienetipps finden Sie unter www.infektionsschutz.de

Care 



Biogen

Biogen GmbH
Riedenburger Straße 7 · 81677 München · www.biogen.de

**Bleiben Sie
GESUND!**