

# So verhalten Sie sich richtig:

1. Hygiene beachten 
2. Ruhe bewahren, keine Hamsterkäufe tätigen
3. Menschenansammlungen meiden
4. Ärzte nur in dringlichen Angelegenheiten und nach telefonischer Absprache aufsuchen
5. offizielle Infos und Anweisungen befolgen
6. Das Virus muss eingedämmt werden, gemeinsam schaffen wir das.

## 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.



# Böyle davran Kendiniz doğru şekilde:

1. Hijyene dikkat edin 
2. Sakinlik ve ihtiyaç olduğu kadar alışveriş yapınız
3. Toplumsal ortamlardan uzak durunuz
4. Doktora yalnız acil durmada öncelikle telefonla irtibata geçiniz
5. Resmi verilen kuraları dikkate alınız
6. Virüsü hep beraber böyle yenebiliriz

## Viral enfeksiyonlar – hijyen korur!

Basit tedbirlerle kendinizi ve başkalarını bulaşıcı hastalıklardan korumaya yardımcı olabilirsiniz.

### En önemli hijyen ipuçları:



**Kol kıvrımına veya bir mendile doğru hapşırın veya öksürün –** ve ardından mendili kapaklı bir çöp kovasına atın.



**Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun –** ellerinizle ağızınıza, gözlerinize veya burnunuza temas etmekten kaçınınız.



**Öksürük, nezle veya ateşi olan kişilerle aranızda yeterince mesafe koyun –** devam eden grip ve soğuk algınlığı salgını nedeniyle de.



**Başkalarıyla temas etmekten kaçınınız –** örn. tokalaşmaktan veya sarılmaktan.



**Ellerinizi su ve sabunla düzenli olarak ve yeterince uzun süre (en az 20 saniye) yıkayın –** özellikle burnunuzu temizledikten, hapşırdıktan veya öksürdükten sonra.

