




# Virusinfektionen – Hygiene schützt!


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

Die wichtigsten Hygienetipps:

- 

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

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

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

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



Weitere Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.