TOP 10 Hygiene-tipps

Regelmäßig lüften

- mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern oder Türen

Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen
- vor und während der Zubereitung von Speisen
- vor den Mahlzeiten
- nach dem Besuch der Toilette
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- nach dem Kontakt mit Tieren

Geschirr und Wäsche heiß waschen

- mindestens mit 60°C reinigen

Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen

- gute Händehygiene
- Sauberkeit in der Küche
- empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt aufbewahren
- Erhitzen Sie Fleisch sowie aufgewärmte Speisen vor dem Verzehr auf mindestens 70°C
- Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab
- Vermeiden Sie, dass rohe Tierprodukte mit roh verzehrten Lebensmitteln in Kontakt kommen

Hände gründlich waschen

- Nass machen
- Rundum einseifen
- Zeit lassen 20-30 Sekunden
- Gründlich abspülen
- Sorgfältig abtrocknen

Hände aus dem Gesicht fernhalten

Auf ein sauberes Zuhause achten

- mit Haushaltsreinigern
- besondere Sauberkeit in Küche, Bad und Toilette
- Putzlappen trocknen und häufig wechseln

Richtig husten und niesen

- Abstand von anderen Personen
- drehen Sie sich weg
- ins Taschentuch

Abstand halten

- enge Körperkontakte wie Umarmen, Küssen, Händeschütteln meiden
- getrennten Räumen
- separate Toilette
- eigene Handtücher oder Essgeschirr

Wunden schützen

- mit Pflaster oder Verband abdecken

Dr. Kleinhirn.eu

Quelle: bzga.de/infomaterialien/impfungen-und-persoenlicher-infektionsschutz/hygiene/