



Virusinfektionen – Hygiene schützt!



Mit diesen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten – auch einer Coronavirus-Infektion – zu schützen.

Die wichtigsten Hygienetipps:



Halten Sie Abstand

Halten Sie, wo immer möglich, mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen. Dies gilt ganz besonders, wenn diese Krankheitszeichen wie Husten, Schnupfen oder Fieber haben.



Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind

Wenn Sie Krankheitszeichen einer Atemwegsinfektion wie Husten, Schnupfen oder Fieber haben, bleiben Sie zu Hause. Reduzieren Sie direkte Kontakte. Lassen Sie sich, wenn notwendig, telefonisch ärztlich beraten.



Vermeiden Sie Berührungen

Verzichten Sie auf Händeschütteln oder Umarmungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



Achten Sie auf Hygiene beim Husten und Niesen

Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern

Vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Waschen Sie im Alltag regelmäßig Ihre Hände

Waschen Sie sich mindestens 20 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife.



Tragen Sie gegebenenfalls eine Mund-Nasen-Bedeckung

Bleiben Sie über die aktuellen Bestimmungen informiert. Ziehen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung dort an, wo es vorgeschrieben ist. Tragen Sie generell eine Maske, wenn Sie Krankheitszeichen haben und das Haus verlassen müssen und wenn der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann.





Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

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

1



Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen

2



Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

4



Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

6



Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

8



Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

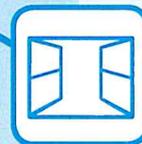
9



Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

10





infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Infektionen vorbeugen: Hygiene schützt

Die 10 wichtigsten Hygienetipps



Keime

Täglich begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren, Bakterien und Pilzen, unzählige besiedeln auch unseren Körper. Die meisten sind für uns harmlos, viele sogar nützlich. Manche können jedoch auch krank machen.

Übertragen

Krankheitserreger können direkt von Mensch zu Mensch übertragen werden. Wir husten und niesen sie in die Luft, sie gelangen beim Toilettenbesuch an unsere Hände oder werden über gemeinsam benutzte Gegenstände verbreitet. Auch Lebensmittel können damit belastet sein.

Infektionskrankheiten

Unser körpereigenes Immunsystem kann viele Krankheitserreger, denen wir ausgesetzt werden, erfolgreich abwehren. Wirksamen Schutz vor einigen Infektionskrankheiten bieten zudem Impfungen.



HYGIENE
SCHÜTZT!

Aber auch einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen. Ob im eigenen Zuhause, unterwegs oder bei Krankheitswellen am Arbeitsplatz: **Die 10 wichtigsten Hygienetipps im Alltag finden Sie in dieser Broschüre.**

1. Regelmäßig Hände waschen

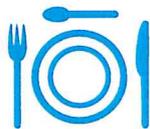
Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, vor allem:



- ▶ wenn Sie nach Hause kommen



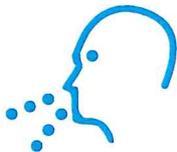
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen



- ▶ 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

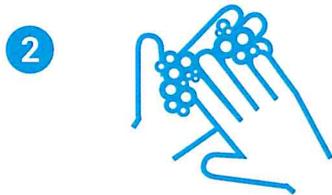
2. Hände gründlich waschen

Um Schmutz und mögliche Krankheitserreger zu entfernen, müssen die Hände gründlich gewaschen werden. Das gelingt in fünf Schritten:



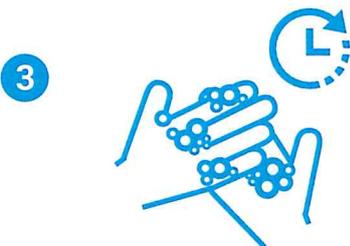
Nass machen

Hände unter fließendes Wasser halten



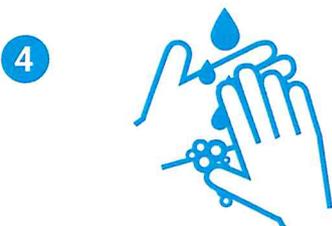
Rundum einseifen

Hände von allen Seiten mit Seife einreiben



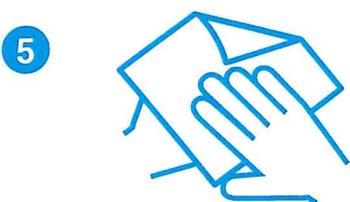
Zeit lassen

20 bis 30 Sekunden gründlich einseifen



Gründlich abspülen

Hände unter fließendem Wasser abwaschen



Sorgfältig abtrocknen

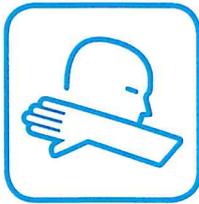
Hände mit einem sauberen Tuch trocknen

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten



Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren. Sonst können Keime über die Schleimhäute in den Körper gelangen.

4. Richtig husten und niesen



Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht und können durch eine Tröpfcheninfektion auf andere übertragen werden.

Halten Sie daher beim Husten und Niesen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.

Nutzen Sie zudem am besten ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase.

5. Wunden schützen



Verletzungen und Wunden sollten Sie mit einem Pflaster oder Verband abdecken. So können keine Keime eindringen, beziehungsweise bei entzündeten Wunden keine Erreger durch Kontaktinfektion an andere weitergegeben werden.

6. Abstand halten



Erkrankte mit ansteckenden Infektionen sollten sich zu Hause auskurieren. Verzichten Sie während der Ansteckungszeit auf enge Körperkontakte wie Umarmen und Küssen.

Je nach Erkrankungsrisiko kann es sinnvoll sein, sich in getrennten Räumen aufzuhalten und zu schlafen sowie eine separate Toilette zu benutzen, wenn die Wohnsituation es erlaubt.

Persönliche Utensilien wie Handtücher oder Essgeschirr sollten nicht gemeinsam benutzt werden.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

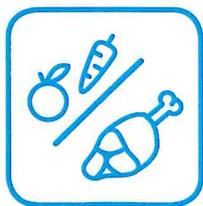


Reinigen Sie Ihr Zuhause regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Achten Sie vor allem auf Sauberkeit in Küche, Bad und Toilette.

Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln Sie sie häufig aus.

Desinfektionsmittel sind nur in Ausnahmefällen sinnvoll, beispielsweise um bei ansteckenden Infektionen abwehrgeschwächte Familienmitglieder zu schützen.

8. Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen



Achten Sie auf eine gute Händehygiene und Sauberkeit in der Küche. Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.

Vermeiden Sie, dass rohe Tierprodukte mit roh verzehrten Lebensmitteln in Kontakt kommen. Verwenden Sie separate Küchenutensilien.

Erhitzen Sie Fleisch sowie aufgewärmte Speisen vor dem Verzehr auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

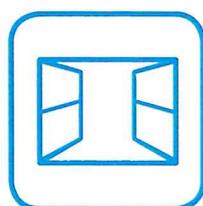
9. Geschirr und Wäsche heiß waschen



Geschirr, Besteck und Küchenutensilien sollten Sie mit möglichst warmem Wasser und reichlich Spülmittel oder in der Spülmaschine bei mindestens 60°C reinigen.

Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche sollten Sie bei mindestens 60°C waschen.

10. Regelmäßig lüften



Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern oder Türen. Das verringert die Zahl von Krankheitserregern in der Luft und schützt die Schleimhäute vor Austrocknung.

Weitere Hygienetipps

und Informationen rund um den Infektionsschutz unter:

- ▶ www.infektionsschutz.de
- ▶ www.impfen-info.de

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
50819 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Angelika Bauer-Delto

Projektleitung: Birte Mertens

Gestaltung: dotfly GmbH, Köln

Stand: Mai 2016

Auflage: 4.120.06.17

Bestellnummer: 62100207

Druck: Druckhaus Gummersbach PP GmbH

Diese Broschüre ist kostenlos bei der BZgA, 50819 Köln, im Internet unter www.bzga.de oder per E-Mail an order@bzga.de bestellbar. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.



FÜR ARBEITGEBERINNEN UND ARBEITGEBER

HINWEISE ZUM NEUARTIGEN CORONAVIRUS (SARS-COV-2) UND COVID-19

Informationen und Materialien zur Weitergabe an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gibt es auf www.infektionsschutz.de

Was sollten Sie unternehmen, um das Infektionsrisiko gering zu halten?

- ✓ **Informieren Sie Ihre Belegschaft, wie hoch das Risiko einer Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus ist:** https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikobewertung.html
- ✓ **Ermöglichen Sie das Arbeiten von zu Hause, wo und wann immer möglich.**
- ✓ **Weisen Sie Ihre Belegschaft darauf hin, wie sie sich schützen kann:** www.infektionsschutz.de
- ✓ **Weisen Sie auf bestehende Schutzmaßnahmen hin, wie z. B. regelmäßiges und gründliches Händewaschen, Reinigen von Oberflächen und Lüften der Arbeitsräume und Büros.**
- ✓ **Treffen Sie Maßnahmen, um eine mögliche Ansteckung zu vermeiden: Stellen Sie z. B. Desinfektionsmittel bereit, wo keine Möglichkeit zum regelmäßigen Händewaschen besteht, vor allem auch in Konferenzräumen, Kantinen und den Zugängen des Betriebes oder der Einrichtung.**
- ✓ **Vermeiden Sie bis auf Weiteres Besprechungen mit externen Besuchern sowie eigene Dienstreisen und nutzen Sie stattdessen die Mittel der modernen Telekommunikation.**
- ✓ **Weisen Sie Ihre Arbeitnehmenden darauf hin, Sie bei Verdachts- und Krankheitsfall zu informieren und unbedingt zu Hause zu bleiben.**

Allgemein haben Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber bei Maßnahmen des Arbeitsschutzes von den allgemeinen Grundsätzen des Arbeitsschutzes gemäß § 4 Arbeitsschutzgesetz – ArbSchG auszugehen.

Wie kann man eine Übertragung vermeiden?



Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen und drehen Sie sich am besten weg. Niesen und husten Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.



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



Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen.



Teilen Sie Gegenstände wie z. B. Arbeitsmaterialien möglichst nicht mit anderen Personen.



Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.



Reinigen Sie Ihren Arbeitsplatz gründlich und insbesondere beim Verlassen oder bei Dienstantritt, wenn Sie ihn mit anderen Personen teilen (z. B. Tastaturen).

Informieren Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

- ▶ Bei Verdacht auf Kontakt zu einer infizierten Person oder Rückkehrern aus einem Risikogebiet (https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete.html) sollte Ihre Mitarbeiterin oder Ihr Mitarbeiter das zuständige Gesundheitsamt telefonisch informieren. Dieses kann über eine Datenbank des Robert Koch-Instituts (RKI) unter <https://tools.rki.de/PLZTool/> ermittelt werden.
- ▶ Bei zusätzlichen Krankheitssymptomen und bei schwerem Krankheitsgefühl mit Fieber und Atemnot sollten Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu Hause bleiben und die zuständige Hausarztpraxis telefonisch informieren.
- ▶ Falls die Arbeit nicht von zu Hause aus erledigt werden kann, weisen Sie darauf hin, dass Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wenn möglich nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln, sondern zu Fuß, mit dem Rad oder dem PKW zur Arbeit kommen sollen.
- ▶ Betonen Sie: Bei allgemeinen Krankheitszeichen (Fieber, Husten, Halskratzen, Gliederschmerzen oder Durchfall) auf jeden Fall zu Hause bleiben.



FÜR ARBEITNEHMERINNEN UND ARBEITNEHMER

HINWEISE ZUM NEUARTIGEN CORONAVIRUS (SARS-COV-2) UND COVID-19

Was sollten Sie unternehmen, um das Infektionsrisiko gering zu halten?

- ✓ **Informieren Sie sich, wie hoch das Risiko einer Infektion ist:**
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikobewertung.html
- ✓ **Informieren Sie sich, wie Sie sich vor dem Coronavirus schützen können:** www.infektionsschutz.de
- ✓ **Arbeiten Sie, wann immer möglich, von zu Hause. Wenn Sie am Arbeitsplatz gebraucht werden: Meiden Sie öffentliche Verkehrsmittel. Kommen Sie zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem PKW.**
- ✓ **Nehmen Sie die Maßnahmen Ihrer Arbeitgeberin oder Ihres Arbeitgebers in Anspruch, um eine mögliche Ansteckung zu vermeiden, wie z. B. die Möglichkeiten zum Händewaschen oder zur Händedesinfektion.**
- ✓ **Wenn Sie krank sind, bleiben Sie auf jeden Fall zu Hause, insbesondere wenn Sie Fieber, Husten, Halskratzen oder Durchfall haben. Sie schützen damit sich und andere.**

Wie können Sie die Übertragung vermeiden?



Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen und drehen Sie sich am besten weg. Niesen und husten Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.



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



Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen.



Teilen Sie Gegenstände wie z. B. Arbeitsmaterialien möglichst nicht mit anderen Personen.



Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.



Reinigen Sie Ihren Arbeitsplatz gründlich und insbesondere beim Verlassen oder bei Dienstantritt, wenn Sie ihn mit anderen Personen teilen (z. B. Tastaturen).

Was sollten Sie bei einem Verdacht oder einer Ansteckung tun?

- ▶ Bei Verdacht auf Kontakt zu einer infizierten Person oder zu Rückkehrern aus einem Risikogebiet (https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete.html) sollten Sie das zuständige Gesundheitsamt telefonisch informieren. Das zuständige Gesundheitsamt kann über eine Datenbank des Robert Koch-Instituts (RKI) unter <https://tools.rki.de/PLZTool/> ermittelt werden.
- ▶ Informieren Sie bei zusätzlichen Krankheitssymptomen, insbesondere bei Fieber und Atemwegssymptomen, die zuständige Hausarztpraxis telefonisch.
- ▶ Informieren Sie Ihre Arbeitgeberin oder Ihren Arbeitgeber umgehend bei einer Erkrankung und über die voraussichtliche Dauer Ihres Fernbleibens. Sie sind als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer grundsätzlich dazu verpflichtet.
- ▶ Die Art der Erkrankung müssen Sie ihm grundsätzlich nicht mitteilen. Da es sich bei dem Coronavirus jedoch um ein hochansteckendes Virus handelt, das insbesondere für Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen gefährlich sein kann, sollten Sie zum Schutz dieser Kolleginnen und Kollegen ausnahmsweise Ihre Ansteckung oder Erkrankung mitteilen.
- ▶ Dies gilt auch in einem Verdachtsfall. Nur so kann Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber entsprechende Schutzmaßnahmen gegen die Verbreitung des Virus ergreifen.

