

## Wie können Sie sich vor Ansteckung schützen?



### 1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.



### 2. Hygienisch husten

Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten Sie am besten in Ihren Ärmel, nicht in die Hand.



### 3. Krankheit zu Hause auskurieren

Gehen sie bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht arbeiten, sondern fördern Sie Ihre Gesundheit durch Erholung. Mit falschem Ehrgeiz schaden Sie sich, Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber.



### 4. Auf erste Anzeichen achten

Auf eine Grippe weisen plötzlich hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin.



### 5. Gesund werden

Hören Sie auf Ihren Körper: Haben Sie eine normale Erkältung oder eine Grippe mit schweren Krankheitsanzeichen? Ziehen Sie bei Bedarf einen Arzt zu Rate.



### 6. Familienmitglieder schützen

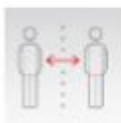
Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.



### 7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

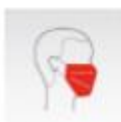
Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

## Pandemie



### 8. Abstand halten, Menschenansammlungen meiden

Schützen Sie während der Pandemie sich und andere durch besondere Rücksicht und Abstand. Meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.



### 9. Über Mundschutz bzw. Atemschutzmasken Bescheid wissen

Ein Mundschutz\* verringert in erster Linie die Anzahl von Erregern, die vom Anwender in die Umgebung ausgeatmet werden. In begrenztem Maße schützt sie aber auch vor dem Einatmen großer Tröpfchen oder Spritzer. Einen sehr sicheren Schutz bietet hier eine Atemschutzmaske\*\* FFP3 mit Ausatemventil.

\* Entscheidend ist die Zertifizierung nach europäischem Standard EN 14683.

\*\* Zertifiziert nach EN 149:2001