

Vor Viren und Bakterien schützen: Richtig Husten und Niesen!



1 Abstand halten von anderen Personen



2 Von anderen Personen wegdrehen



3 Einwegtaschentuch verwenden



4 Ist kein Taschentuch griffbereit: Beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten



5 Taschentuch anschließend sofort entsorgen



6 Anschließend gründlich Hände waschen



1 Hände mit lauwarmem Wasser abspülen



2 Aus einem Seifenspender etwas Flüssigseife entnehmen



3 Handflächen aneinanderreiben



4 Mit der Handfläche einer Hand jeweils die Oberfläche der anderen Hand massieren



5 Handflächen mit ineinander verschlungenen Fingern aneinanderreiben



6 Oberseiten der Finger jeweils an der anderen Handfläche reiben



7 Daumen nacheinander mit einer Faust umschließen und massieren



8 Finger einer Hand anwinkeln und kreisförmig an der anderen Handfläche reiben



9 Hände gründlich mit Wasser abspülen