

Leitfaden bei Atemwegsinfektion

Hygienehinweise und dringende Empfehlungen zum Schutz vor Atemwegsinfektionen, z. B. durch Erkältungs-, Corona- oder Influenzaviren

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens 1,50 Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und sich dabei von anderen Personen abwenden.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- Halten Sie grundsätzlich Abstand zu anderen Menschen (mindestens 1,50 m)
- Verzichten Sie im Krankheitsfall auf Händeschütteln. Erklären Sie Ihrem Gegenüber, dass dadurch eine Ansteckung vermieden werden kann.
- Vermeiden Sie im Krankheitsfall enge Körperkontakte wie Küssen und Umarmen
- Vermeiden Sie Menschenansammlungen.
- Akut Erkrankte sollten möglichst zu Hause bleiben, um sich auszukurieren und eine Weiterverbreitung der Krankheitserreger zu verhindern.
- Lüften Sie häufig Ihre Wohnung durch Fensteröffnen.
- Benutzen Sie getrennte Schlafzimmer.
- Besorgen Sie ein alkoholisches Händedesinfektionsmittel und nutzen Sie dieses regelmäßig bevor Sie Gemeinschaftsräume betreten, vor dem Essen und der Zubereitung von Speisen, nach dem Toilettengang, nach Husten und Niesen.
- Wenn Sie kein Händedesinfektionsmittel benutzen, dann waschen Sie die Hände regelmäßig und gründlich mit Seife.
- Teilen Sie persönliche Utensilien wie Handtücher, Kosmetikartikel, Zahnbürsten, Schminkutensilien, Rasierklingen, Augentropfen oder Waschlappen sowie Essgeschirr, Tassen, Gläser oder Besteck nicht mit anderen.

Quelle: www.infektionsschutz.de (Stand 30.01.2020)