

Leitfaden bei Atemwegsinfektion

Hygienehinweise und dringende Empfehlungen zum Schutz vor Atemwegsinfektionen und zur Verhinderung der Weiterverbreitung bei 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. Wird ein Stofftaschentuch einmal benutzt, waschen Sie dies anschließend bei mindestens 60°C.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase und wenden sich von anderen Personen ab.
- Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- 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 sollen möglichst zu Hause bleiben, um sich auszukurieren und eine Weiterverbreitung der Krankheitserreger zu verhindern.
- Lüften Sie häufig Ihre Wohnung durch Fensteröffnen.
- Benutzen Sie bei Erkrankungen getrennte Schlafzimmer.
- 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.
- Schützen Sie die alten Menschen, bringen Sie dort keine kranken Kinder unter!
- Vermeiden Sie Besuche bei alten und immungeschwächten Menschen, wenn Sie selber krank sind, aber halten Sie Kontakt z.B. über das Telefon.

Quelle: www.infektionsschutz.de (Stand 10.03.2020)