



## INFEKTIONSSCHUTZ

# Richtig Niesen und Husten. Damit sich keiner ansteckt.

In kleinen Tröpfchen unterwegs: **Viren und Bakterien.**  
Beim Niesen und Husten werden sie in alle Richtungen versprüht.  
Sie landen bei anderen Menschen oder auf Sachen, die andere berühren.  
Sei deshalb fair und hilf mit, dass sich Viren und Bakterien nicht weiter verbreiten.

**Richtig husten und niesen geht ganz einfach.**



WESTFALENHALLEN  
UNTERNEHMENSGRUPPE

1

### Behalt's bei dir!

Niese und huste in deine Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch und halte dabei Abstand zu anderen.

2

### Nase rein!

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber das Taschentuch nur einmal benutzen!

3

### Weg damit!

Taschentücher nicht herumliegen lassen. Nicht in die Hose oder in die Rocktasche stecken. Nicht sammeln.

4

### Ab in den Eimer!

Taschentücher gehören in den Mülleimer. Deckel zu und fertig!

5

### Noch ein Tipp!

Bei Schnupfen häufig Hände waschen.



## INFEKTIONSSCHUTZ

# Richtig Händewaschen geht ganz einfach!

### **Nicht vergessen:**

Auf den Händen sitzen sie:  
Viren und Bakterien.

### **Deshalb:**

Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

### **Und noch ein Tipp:**

Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

### **Immer:**

- vor dem Essen
- nach der Toilette
- wenn man von draußen kommt
- wenn man die Nase geputzt hat
- wenn man ein Tier gestreichelt hat



**WESTFALENHALLEN  
UNTERNEHMENSGRUPPE**

**1**

### **Wasser marsch!**

Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

**2**

### **Einseifen!**

Mit einer ordentlichen Portion Seife.

**3**

### **Zeit lassen!**

Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20-30 Sekunden.

**4**

### **Runter damit!**

Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

**5**

### **Trocknen!**

Am besten mit einem Einmaltuch.