

So wehren Sie Viren gezielt ab

1



Händeschütteln vermeiden

Handberührungen gelten als häufigste Übertragungswege für ansteckende Krankheiten.

2



Hände waschen und vom Gesicht fernhalten

Waschen Sie die Hände mehrfach täglich 20 – 30 Sekunden lang. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.

3



Hygienisch husten und niesen

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

4



Krankheit zu Hause auskurieren

Gehen Sie bei fieberhaften Erkältungen, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht arbeiten. Mit falschem Ehrgeiz schaden Sie sich, Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber.

5



Auf erste Anzeichen achten

Auf einen Infekt weisen hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin.

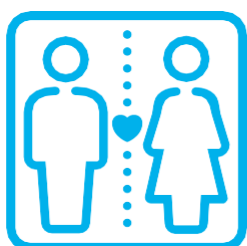
6



Im Bedarfsfall Arzt telefonisch kontaktieren

Haben Sie eine normale Erkältung oder eine Grippe mit schweren Krankheitsanzeichen? Ziehen Sie bei Bedarf einen Arzt zur Rate, jedoch zunächst telefonisch.

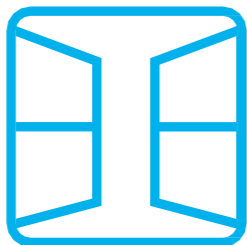
7



Andere Personen schützen

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Zimmer auf.

8



Geschlossene Räume regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume täglich drei- bis viermal für jeweils zehn Minuten. Die Zahl der Viren in der Luft wird dadurch verringert.

