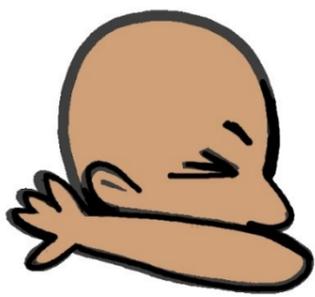


# Hygiene ist lebenswichtig!

Es ist wichtig, sich und andere vor dem Corona-Virus zu schützen.

Beachten Sie dafür diese Regeln!



## Geschützt niesen und husten!

Heben Sie Ihren Arm vor das Gesicht. Niesen oder husten Sie in Ihre Armbeuge. So verteilen Sie die Viren nicht in der Luft. Sie können auch in ein Taschentuch niesen oder husten. Werfen Sie das Taschentuch danach in den Mülleimer.



## Hände weg vom Gesicht!

Lassen Sie die Hände aus Ihrem Gesicht. Berühren Sie nicht Ihre Augen, Ihre Nase und Ihren Mund. So gelangen die Viren nicht in Ihren Körper.



## Abstand halten!

Gehen Sie nicht zu nah an andere Menschen! Bleiben Sie fern, wenn jemand Husten, Schnupfen oder Fieber hat. Das schützt Sie und Ihre Mitmenschen.



## Nicht berühren!

Begrüßen Sie andere Menschen ohne Berührung. Geben Sie nicht die Hand, wenn Sie andere Menschen begrüßen. Umarmen Sie niemanden, auch nicht Bekannte. Sagen Sie Hallo aus der Ferne oder winken Sie.



## Häufig Hände waschen!

Waschen Sie oft und gründlich Ihre Hände. Vor allem nach dem Naseputzen oder wenn Sie gehustet oder geniest haben. Nehmen Sie Seife und schäumen Sie alle Finger, die Fingernägel und die Handgelenke ein. Waschen Sie Ihre Hände für 20 bis 30 Sekunden. In der Zeit können Sie ein Kinderlied singen.