



Mary's Apotheke



VORSICHTSMASSNAHMEN GEGEN CORONA

Wir informieren

1. Richtig Hände waschen

Hände waschen will gelernt sein und erfordert ein sorgfältiges Vorgehen:

- Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser.
- Seifen Sie die Hände gründlich ein – sowohl die Handinnenflächen, als auch die Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel! Flüssigseifen sind hygienischer als Seifenstücke.
- Seifen Sie 20 bis 30 Sekunden und spülen Sie dann die Hände unter fließendem Wasser.
- In öffentlichen Toiletten: Schließen Sie den Wasserhahn mit einem Einwegtuch oder Ihrem Ellenbogen.
- Trocknen Sie die Hände sorgfältig ab. In öffentlichen Toiletten nutzen Sie bitte Einweghandtücher, zu Hause sollte am besten jeder sein **eigenes** Handtuch haben.





Mary's Apotheke



VORSICHTSMASSNAHMEN GEGEN CORONA

Wir informieren

2. Richtig husten und niesen

Um keine Krankheitserreger zu übertragen und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Sie die Husten- und Nies-Etikette beachten:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie in ein Einwegtaschentuch. Das nur einmal (!) verwenden und anschließend in einem Mülleimer mit Deckel entsorgen. Stofftaschentücher sollten bei mindestens 60°C gewaschen werden.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbuge vor Mund und Nase halten und sich dabei von der Person abwenden.
- Nicht vergessen: nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten immer gründlich die Hände waschen!

RICHTIG

HUSTEN

UND

NIESEN

