



## Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

### Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



2

### Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen

### Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



### Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



4

### Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

6

### Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.



### Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



8

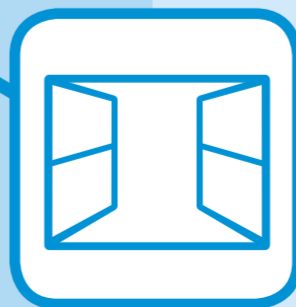
### Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

### Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



10

### Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.



## **Informationen zum Schutz gegen eine Infektion mit dem neuen Coronavirus**

Liebe Eltern, liebe Sorgeberechtigte,

das neue Coronavirus (SARS-CoV2, COVID-19) hat sich auch in Deutschland ausgebreitet. Es wird von Mensch zu Mensch durch sogenannte Tröpfcheninfektion übertragen. Eine Verbreitung der Viren kann somit über die Luft, aber auch über die Hände oder gemeinsam genutzte Gegenstände erfolgen.

Die beiliegenden Hygienetipps der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Vorbeugen einer Infektion sind einfache und effektive Maßnahmen, um sich vor dem neuen Coronavirus zu schützen. Die Beachtung der Hinweise ist auch in Anbetracht der Grippewelle überall und jederzeit angeraten.

Bei der Infektionsprävention spielen Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen eine besondere Rolle. Dabei sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. **Bitte schicken Sie Ihr Kind nicht in die Schule, wenn Sie Krankheitszeichen wie Husten, Atemnot und/oder Fieber bemerken** und kontaktieren Sie umgehend telefonisch Ihren Haus- oder Kinderarzt bzw. Ihre Haus- oder Kinderärztin. Bitte informieren Sie die Ärztin bzw. den Arzt, bevor Sie die Praxis aufsuchen, damit entsprechende Vorkehrungen getroffen werden können.

**Bitte teilen Sie uns einen begründeten Verdacht oder einen positiven Befund umgehend mit.**

Sollte die Situation sich so ändern, dass die Empfehlungen angepasst werden müssen, werden wir Sie erneut informieren.

**Ausführliche Informationen und Antworten** auf häufig gestellte Fragen (FAQ) zum Coronavirus, sowie praktische Hinweise zur Vorbeugung von Infektionen sind abrufbar unter [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.rki.de](http://www.rki.de) und <https://www.saarland.de/gesundheit.htm>.

**Zur persönlichen Beratung hat das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie unter (0681) 501-4422 eine Telefonhotline eingerichtet.**

Die Schulleitung