

# Infektionskrankheiten

## So können wir uns schützen

Sich selbst und andere vor Viren zu schützen ist einfach.  
Diese Massnahmen können dazu beitragen:



### Winken statt schütteln

Es ist nicht unhöflich, sich nicht die Hand zu geben. Vielmehr schützt es vor Ansteckung. Machen Sie mit und grüssen Sie lächelnd.



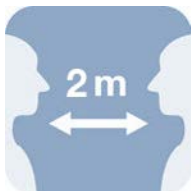
### Hände waschen.

Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife. Dabei auch die Handrücken, Daumen und Fingerzwischenräume nicht vergessen.



### Hände desinfizieren.

Desinfizieren Sie Ihre Hände nach Kontakt mit infizierten oder mutmasslich infizierten Personen sorgfältig über einen Zeitraum von 30 Sekunden. So können Sie ihr Ansteckungsrisiko verringern.



### Abstand halten.

Halten Sie Abstand zu anderen Personen. Bleiben Sie grossen Menschenansammlungen fern.



### In ein Papiertaschentuch husten und niesen.

Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich sofort gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



### In die Armbeuge husten und niesen.

Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge. Dies ist hygienischer als die Hände vor den Mund zu halten. Sollten Sie dennoch die Hände benutzen, waschen Sie diese wenn möglich sofort danach gründlich mit Wasser und Seife.



### Zu Hause bleiben.

Wenn Sie Symptome mit Fieber und Husten verspüren, bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie telefonisch Ihren Hausarzt. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter übertragen wird.