

# Virusinfektionen- Hygiene schützt!

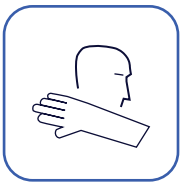


*Mit einfachen Maßnahmen können sie sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten schützen.*

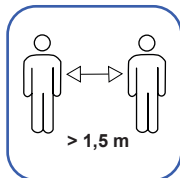
## Die wichtigsten **Hygienetipps**



Das **Tragen** einer **Mund-Nasen-Schutzes** ist ein wichtiger Baustein, um die Verbreitung von Viren einzudämmen. In öffentlichen Einrichtungen ist das tragen einer Op-Maske oder einer FFP-2 Masken pflicht.



**Niesen** oder **husten** Sie in die Armbeuge und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend.



Halten Sie mindestens **1,5 Meter Abstand**, um die **Ansteckungsgefahr** zu **minimieren!**



Wenn möglich, **arbeiten** Sie von **Zuhause** aus und verringern sie den Kontakt, zu Ihren Mitmenschen, auf den kleinsten Kreis.



Achten sie auf eine **gründliche Handhygiene**, welche **regelmäßig** eingehalten werden sollte.

Da der fehlende soziale Kontakt negative Auswirkungen auf den Menschen haben kann, sollte man bei bedarf sich Helfen lassen. Dies können Sie unter der Nummer der "Deutsche Depressions Hilfe" tun.

0800 / 33 44 533