

10 Tipps in Einfacher Sprache:
So werden Sie nicht krank.
Und so werden andere Menschen
nicht krank!



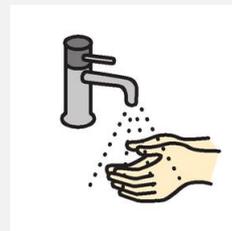
1. Waschen Sie sich oft die Hände!

Mit den Händen fassen wir viele Sachen an.
Darum sind an den Händen oft
Krankheits-erreger.

Die Krankheitser-erreger können Sie
mit Wasser ab-waschen.

Waschen Sie deshalb Ihre Hände immer:

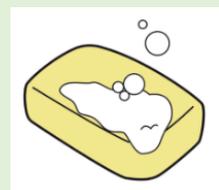
- Wenn Sie nach Hause kommen.
- Vor dem Kochen oder während dem Kochen.
- Vor dem Essen.
- Nachdem Sie auf der Toilette gewesen sind.
- Nach dem Nase-putzen, Husten oder Niesen.
- Nach dem Kontakt mit kranken Menschen.
- Nach dem Kontakt mit Tieren.



2. Waschen Sie sich die Hände gründlich!

Und das geht so:

- Halten Sie die Hände unter
fließendes Wasser.



- Reiben Sie die Hände überall mit Seife ein.
Auch zwischen den Fingern.
- Machen Sie das ungefähr 30 Sekunden lang.
- Danach waschen Sie die Seife unter fließendem Wasser ab.
- Dann trocknen Sie die Hände mit einem Tuch ab.

3. Fassen Sie mit den Händen nicht in Ihr Gesicht!

Wenn Ihre Hände **nicht** gewaschen sind,
dann fassen Sie mit ihnen **nicht** in Ihr Gesicht.
Sonst kommen Krankheits-erreger
in Ihren Körper.



4. So husten und niesen Sie richtig.

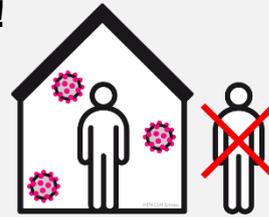
Wenn Sie husten oder niesen,
dann verteilen Sie Tröpfchen.
Darin sind vielleicht Krankheits-erreger.
Davon können andere krank werden.
Deshalb:



- Wenn Sie husten oder niesen müssen,
dann halten sie Abstand zu anderen Personen.
Am besten drehen Sie sich von der anderen Person weg.
- Benutzen Sie ein Taschen-tuch.
- Wenn sie kein Taschen-tuch haben,
dann niesen oder husten sie in Ihre Arm-beuge.

5. Sie sind krank: Dann halten Sie Abstand!

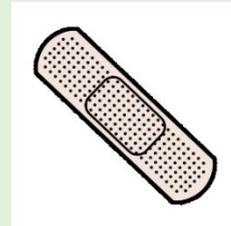
Wenn Sie krank sind,
dann sind einige Regeln wichtig.
Damit Sie andere **nicht** anstecken.



- Bleiben Sie zu Hause.
- Sie sollten keinen engen Körperkontakt zu anderen Menschen haben.
- Wenn Sie mit anderen Menschen in einer Wohnung leben, dann muss jeder seine eigenen Sachen benutzen.
Beispiele: Hand-tuch, Trink-glas.

6. Sie haben eine Wunde: Dann schützen Sie die Wunde!

Durch eine offene Wunde können
Krankheits-erreger in Ihren Körper kommen.
Deshalb:
Kleben Sie ein Pflaster auf eine Wunde.
Oder machen Sie einen Verband.



7. Machen Sie Ihre Wohnung sauber

Wenn die Wohnung sauber ist,
dann gibt es keine Krankheits-erreger.
Deshalb:



- Putzen Sie Ihre Wohnung öfters.
Besonders die Küche, das Bad und die Toilette.
- Zum Putzen können Sie Wasser und ihr Putz-mittel nehmen.
- Lassen Sie die Putz-lappen gut trocknen.
Benutzen Sie öfters einen neuen Putz-lappen.

8. Gehen Sie richtig und gut mit Lebensmitteln um

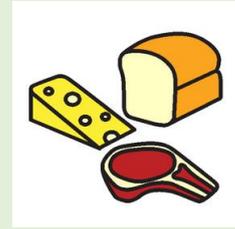
Sauberkeit in der Küche ist wichtig!

- Legen Sie empfindliches Essen in den Kühl-schrank.
- Obst und Gemüse müssen Sie vor dem Essen gut waschen.
- Passen Sie beim Kochen von rohem Fleisch und rohem Gemüse auf.

Das Fleisch und das Gemüse dürfen sich **nicht** berühren.

Schneiden Sie beides mit verschiedenen Messern.

- Braten Sie Fleisch gut durch.



9. Waschen Sie Ihr Geschirr und Ihre Wäsche heiß

- Spülen Sie Geschirr, Besteck und andere Koch-sachen mit sehr warmem Wasser und Spül-mittel.
Oder tun Sie die Sachen in die Spül-maschine.
Spülen Sie die Sachen dort mit mindestens 60 Grad.
- Tun Sie diese Sachen in die Wasch-maschine:
Spül-lappen, Putz-tücher
Hand-tücher, Wasch-lappen,
Bett-wäsche und
Unter-wäsche.
Waschen Sie die Sachen bei 60 Grad.



10. Lüften Sie Ihre Wohnung oft

In der Luft sind oft Krankheits-erreger.

Darum gilt: Lüften Sie öfter am Tag!

Machen sie dazu das Fenster

ein paar Minuten groß auf.



Ursprungstext: Broschüre der BZgA „Infektionen vorbeugen: Hygiene schützt - Die 10 wichtigsten Hygienetipps“, Übersetzung in Leichte Sprache: Karin Schütt, AnWert e.V., Aachen, April 2020, Zeichnungen: METACOM Symbole © Anette Kitzinger und picto selector, Foto Virus: pixabay.