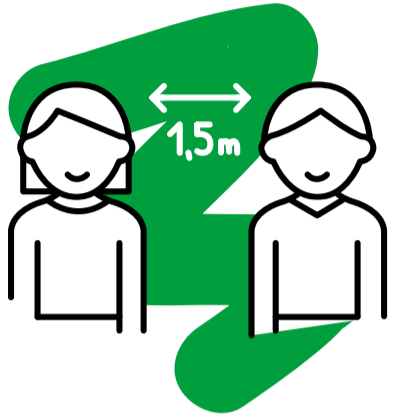




# SCHUTZ- UND HYGIENEREGELN



**Mindestens 1,5m Abstand zu anderen halten!**



Hände regelmäßig und gründlich mit **Seife und Wasser für 30 Sekunden** waschen.



In die **Armbeuge** oder **Taschentuch** husten und niesen, nicht in die Hand.



**Schutzmaske tragen**

## Richtiger Umgang mit Schutzmasken



Mund und Nase mit der Maske bedecken, farbige Seite außen (wenn vorhanden)



Bänder hinter den Ohren befestigen



Während des Tragens Maske nicht mit den Händen berühren



Maske an den Bändern an der Seite (von hinten nach vorne) vom Gesicht nehmen, Maske dabei nicht berühren



Hände mindestens 30 Sekunden mit warmem Wasser und Seife waschen



Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen.



Nicht die Hand geben.

## Wie schütze ich mich und andere?

Mit einfachen Maßnahmen kannst Du helfen, Dich selber und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

**NIEMALS ALLEIN!**