



**Schützen Sie sich vor Ansteckungen.**

**Schützen Sie andere vor Ansteckungen.**

## **Die 10 wichtigsten Tipps**

**1**

**Waschen Sie Ihre Hände oft.**



Waschen Sie die Hände beim Heimkommen.

Waschen Sie die Hände vor dem Kochen.

Waschen Sie die Hände beim Kochen.

Waschen Sie die Hände vor dem Essen.

Waschen Sie die Hände nach der Toilette.

Waschen Sie die Hände nach jedem Niesen, Husten, Schneuzen.

Waschen Sie die Hände nach dem Anfassen von Tieren.

Waschen Sie die Hände nach dem Kontakt mit Kranken.

## 2

### **Waschen Sie Ihre Hände gründlich.**



Waschen Sie die Hände unter fließendem Wasser.

Benutzen Sie Seife.

Reiben Sie die Hände von allen Seiten mit Seife ein.

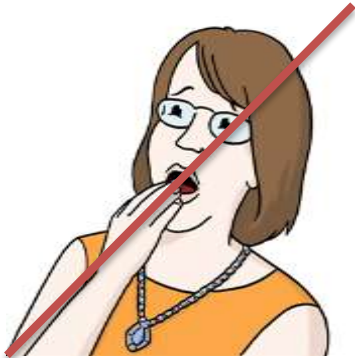
Nehmen Sie sich dafür 30 Sekunden Zeit.

Waschen Sie die Seife mit fließendem Wasser ab.

Trocknen Sie die Hände mit einem sauberen Tuch.

3

**Bleiben Sie mit den Händen aus Ihrem Gesicht.**



Fassen Sie sich **nicht** mit **un**-gewaschenen Händen ins Gesicht.  
Berühren Sie **nicht** Mund, Augen, Nase.

4

**Regel beim Husten und Niesen**



Husten und Niesen Sie in ein Taschen·tuch.  
Benutzen Sie jedes Taschen·tuch nur einmal.

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen.  
Drehen Sie sich beim Husten und Niesen um.

Vielleicht haben Sie kein Taschen·tuch dabei.  
Dann niesen oder husten Sie in Ihre Arm·beuge.

## 5

### Kranke Menschen müssen Abstand halten



Kranke Menschen bleiben zu Hause.

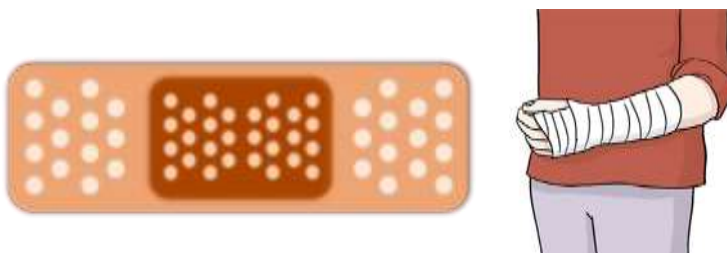
Kranke Menschen bleiben gesunden Menschen fern.

Kranke Menschen und gesunde Menschen benutzen **nicht** die gleichen Sachen.

Beispiele: Hand-tücher, Wasch-lappen, Creme-dosen

## 6

### Schützen Sie Ihre Wunden



Vielleicht haben Sie eine Verletzung.

Benutzen Sie ein Heft-plaster.

Machen Sie einen Verband.

Wunden müssen bedeckt sein.

## 7

### Machen Sie Ihr Zuhause sauber



Machen Sie besonders Küche und Bad oft sauber.

Ihre normalen Putz-mittel und frisches Wasser reichen aus.

Wechseln Sie die Putz-lappen oft.

Wechseln Sie die Spül-tücher oft.

## 8

### Lebens-mittel müssen sauber sein



Lebens-mittel müssen ohne Krankheits-erreger sein.

Waschen Sie Obst und Gemüse.

Bewahren Sie Lebens·mittel kühl auf.

Vorsicht bei rohem Fleisch.

Vorsicht bei rohen Eiern.

Braten Sie Fleisch gut durch.

**9**

**Spülen Sie mit heißem Wasser.**

**Waschen Sie die weiße Wäsche bei mindestens 60 Grad.**



Benutzen Sie heißes Wasser zum Spülen.

Verwenden Sie Spül·mittel.

Waschen Sie bei mindestens 60 Grad in der Maschine:

- Hand·tücher
- Unter·wäsche
- Spül·tücher
- Bett·wäsche
- Wasch·lappen
- Putz·lappen

**10**

**Frische Luft muss sein.**

**Lüften Sie regel-mäßig.**



Lüften Sie mehrmals am Tag.

Machen Sie dazu die Fenster ganz auf.

Lassen Sie die Fenster für einige Minuten ganz geöffnet.

Ursprungstext: BZgA

Übersetzung in Leichte Sprache: © [www.apel-joesch.de](http://www.apel-joesch.de)

Zeichnungen: Lebenshilfe Bremen e.V., © Illustrator Stefan Albers, Fleetinsel 2013

Fotos: ClipArt, lizenzfrei

Logo Leichte Sprache: Forschungsstelle Leichte Sprache, Uni Hildesheim