

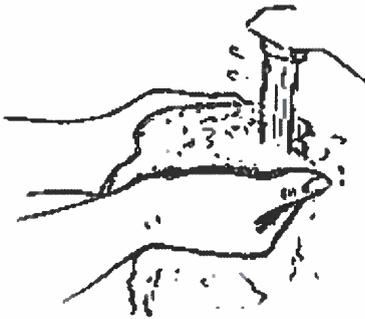
Schützen Sie sich und andere vor Atemwegsinfektionen

- Das **Händewaschen** ist das Wichtigste, das Sie zu Ihrem eigenen Schutz tun können.
- **Husten und Niesen** Sie nicht frei in die Umgebung, sondern decken Sie dabei Ihre Nase und Ihren Mund ab. Niesen und Husten Sie in ein Papiertaschentuch und geben sie es danach gleich zum Abfall. Waschen Sie anschließend immer ihre Hände.
- **Berühren** Sie möglichst nicht Mund, Nase und Augen mit Ihren Fingern.
- **Vermeiden Sie Kontakt** mit Personen, die ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben (z. B. kleine Kinder, Personen mit chronischen Krankheiten, insbesondere Atemwegskrankheiten), bis die Krankheitszeichen bei Ihnen verschwunden sind.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Personen, die Krankheitszeichen wie bei einer Influenza haben.
- **Fordern Sie andere Personen auf**, ein Papiertaschentuch zu benutzen, damit beim Niesen und Husten Nase und Mund zu bedecken und anschließend die Hände zu waschen.

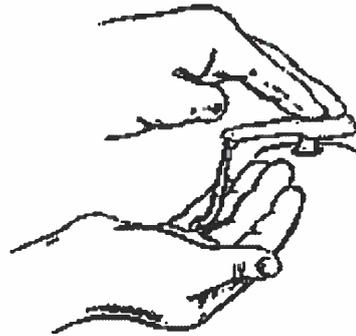
Quelle: mit freundlicher Genehmigung: Vancouver Coastal Health's Regional Pandemic Influenza Response Plan

Händehygiene mit Handreiniger und Wasser

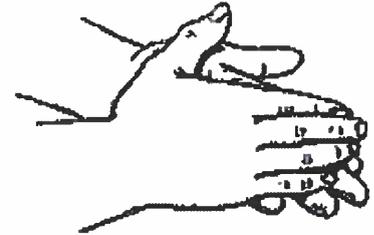
1. Schmuck ablegen.
 Hände mit warmem Wasser befeuchten.



2. Reinigungsmittel aus dem Spender auf die Handfläche dosieren.



3. Handflächen aneinander reiben, um Schaum zu erzeugen.



4. Die Oberfläche von Händen und Fingern mit dem Schaum benetzen.



5. Knöchel, Rückseite der Hände und Finger reinigen.



6. Die Fläche zwischen Daumen und Zeigefinger reinigen.



7. Mit den Fingerspitzen in der Handinnenfläche reiben, um die Fingernägel zu reinigen.



8. Die Hände unter warmem fließendem Wasser abspülen.



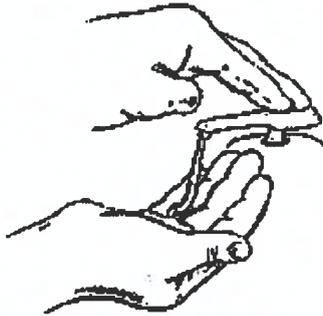
9. Die Hände mit einem Einmalpapierhandtuch gut abtrocknen, mit dem Tuch den Wasserhahn zudrehen und die Türklinke bedienen.



Mindestwaschdauer 15 - 20 Sekunden

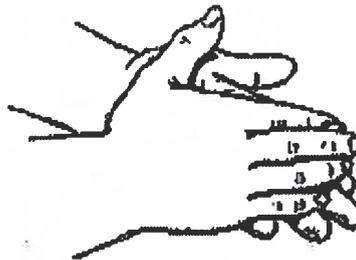
Händehygiene mit einem alkoholhaltigen Desinfektionsmittel

**1. Schmuck ablegen.
Ausreichend* Mittel auf
die Handfläche geben.**

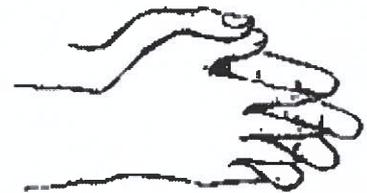


* Dosierung nach Angabe des Herstellers.

**2. Die Handflächen anein-
ander reiben.**



**3. Das Mittel zwischen den
Fingern und um die Finger
herum verreiben.**



**4. Die gesamte Oberflä-
che von Händen und Fin-
gern benetzen.**



**5. Das Mittel auf der Rück-
seite der Hände und auf je-
dem Daumen verreiben.**



**6. Mit den Fingerspitzen in
der Handinnenfläche reiben,
um die Fingernägel zu reini-
gen.**



7. So lange weiter reiben, bis die Hände trocken sind.

***Die Dosierung sollte ausreichen, um die Hände
mindestens 20 Sekunden feucht zu halten.
Kein Wasser zur Verdünnung benutzen.
Die Hände nicht mit einem Papiertuch trocknen.**

Quelle: mit freundlicher Genehmigung: Vancouver Coastal Health's Regional Pandemic Influenza Response Plan (modifiziert)