

Kundenflyer: **Richtige Hust- und Niesetikette**

Ist man erkältet, sollte man aus Rücksicht zu den Mitmenschen einige Hygienemaßnahmen einhalten. Denn die richtige Hust- und Niesetikette kann maßgeblich dazu beitragen eine Ansteckung zu vermeiden.

Beim Husten und Niesen besteht besonders hohe Ansteckungsgefahr für die Menschen in der Umgebung:

- kleinste Tröpfchen infektiöses Sekret werden über den Speichel oder das Nasensekret herausgeschleudert
- enthalten unzählige Krankheitserreger und verbleiben in der Umgebungsluft
- je länger sie in der Luft bleiben, desto größer und länger ist auch das Übertragungsrisiko für eine Tröpfcheninfektion

Kein Sekret versprühen!

→ Statt sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund oder die Nase zu halten, sollte besser ein Einmaltaschentuch verwendet werden

Armbeuge statt Hand!

→ Ist kein Taschentuch zur Hand, kann auch die Armbeuge genutzt werden

Abstand halten!

→ Beim Husten und Niesen mindestens einen Meter Abstand zu anderen Personen einhalten und sich wegrehen

Taschentücher nur einmal verwenden!

→ anschließend sofort in einem Mülleimer mit Deckel oder die Toilette herunterspülen

Hände regelmäßig waschen!

→ Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten sollten zudem immer gründlich die Hände gewaschen werden, um anhaftende Krankheitserreger zu entfernen.

Das richtige Händewaschen sollte in fünf Schritten durchgeführt werden:

1. Hände unter fließendes Wasser halten
2. Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Zwischenräume und Daumen gründlich einseifen – Fingernägel nicht vergessen!
3. Seife 20-30 Sekunden sanft einreiben
4. Hände unter fließendem Wasser abspülen, Wasserhahn mithilfe eines Einweghandtuchs oder dem Ellenbogen schließen (vor allem bei öffentlichen Toiletten)
5. Hände sorgfältig abtrocknen – Zwischenräume nicht vergessen!

Unterwegs können die Hände auch desinfiziert werden, dabei geht man am besten wie folgt vor:

1. Einen großen Tropfen Desinfektionsmittel in die hohle Hand geben und Innenflächen aufeinander reiben
2. Rechte Handfläche über linkem Handrücken und umgekehrt reiben
3. Handfläche auf Handfläche mit gespreizten, verschränkten Fingern zum Reinigen der Zwischenräume reiben
4. Daumen in der geschlossenen Handfläche desinfizieren
5. Geschlossene Fingerkuppen in rechter und linker Handfläche
6. Handgelenke reinigen