

# Hygienetipps im Überblick

## Abstand halten

Halten Sie, wenn möglich, Abstand (ca. 1 bis 2 Meter) von anderen Personen. Diese Maßnahmen sind in Anbetracht der Infektionswelle aber überall und jederzeit angeraten.



## Hände gründlich waschen

Handhygiene ist in vielen Fällen der erste Schritt, um Krankheitserreger von sich und seinen Mitmenschen fern zu halten: Hände unter fließendes Wasser halten, von allen Seiten gründlich mit Seife einreiben, 20 bis 30 Sekunden warten und dann erneut unter fließendem Wasser abwaschen und mit einem sauberen Handtuch trocknen.



## Nies-Etikette einhalten

Um die Verbreitung von Krankheitserregern zu vermeiden, sollten Sie stets in Ihre Armbeuge oder ein Taschentuch niesen. Das Taschentuch sollte im Anschluss entsorgt werden.



## Körperkontakt vermeiden

Auch wenn wir an unserer Hochschule freundlich miteinander umgehen, sollten Sie auf Körperkontakt, etwa Händeschütteln, verzichten.



## Auskurieren

Akut Erkrankte sollten zu Hause bleiben, um sich auszukurieren und eine Weiterverbreitung der Krankheitserreger zu verhindern.



Weitere Informationen sowie Hygienetipps finden Sie auf der Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter <https://www.infektionsschutz.de>.

Beauftragter für Sicherheit und Gesundheit  
**Frankfurt University of Applied Sciences**