

# RICHTIGES NIESEN UND HUSTEN, UM ANSTECKUNGEN ZU VERMEIDEN!

## In kleinen Tröpfchen unterwegs: Viren und Bakterien!

Beim Niesen und Husten werden sie in alle Richtungen versprüht. Sie landen bei anderen Menschen oder auf Gegenständen, die andere berühren. Seien Sie deshalb verantwortungsbewusst und helfen Sie mit, dass sich Viren und Bakterien nicht weiter verbreiten. Richtiges Husten und Niesen geht ganz einfach.

### Und noch ein Tipp:

Bei Schnupfen häufig Hände waschen!



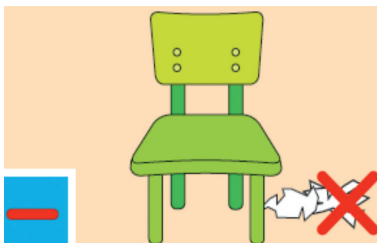
### 1. Behalten Sie es bei sich!

Niesen und Husten Sie in Ihre Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch und halten Sie dabei Abstand zu anderen.



### 2. Nase rein!

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber nur einmal.



### 3. Weg damit!

- Taschentücher nicht herumliegen lassen.
- Nicht in die Hose oder in die Rocktasche stecken.
- Nicht sammeln.



### 4. Ab in den Eimer!

Taschentücher gehören in den Mülleimer. Deckel zu und fertig.



### 5. Händewaschen!

Nach dem Naseputzen Händewaschen nicht vergessen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA  
2018 Hygieneteam SAH Eschweiler