

## Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: diese alltäglichen Vorgänge können im Krankheitsfall ein grosses Risiko darstellen. Einige einfache Regeln helfen, das Übertragungsrisiko zu verringern und Leben zu retten.



Folgende Hygienemassnahmen sind wichtig

- Beim Husten etwas vor den Mund halten, am besten ein Papiertaschentuch.
- Beim Niesen etwas vor Nase und Mund halten, am besten ein Papiertaschentuch. Wenn kein Taschentuch zur Hand ist: Die Hand vor Mund und Nase halten und anschliessend die Hände mit Wasser und Seife waschen oder den Arm vor Nase und Mund halten.
- Beim Schnäuzen nur Papiertaschentücher verwenden.
- In ein Taschentuch spucken.
- Nach dem Husten, Niesen und Spucken in ein Taschentuch die Hände waschen.
- Das Taschentuch muss aus Papier sein und darf nur einmal benutzt werden. Dann wird es entsorgt, möglichst in einen Abfalleimer mit einem Sack und einem Deckel.