

Hygienemaßnahmen

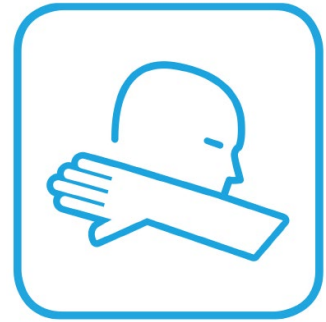
Wie kann ich mich und andere vor Viren schützen?

Corporate Health Management
gesundheit.basf.net

Wie kann ich mich und andere vor Viren schützen?

- Hygiene im Alltag bedeutet aktive Gesundheitsfürsorge.
- Persönliche Hygienemaßnahmen sind die wichtigsten Maßnahmen zum Schutz gegen Ansteckungen.

Hygienisch Husten und Niesen



- Berühren Sie nach dem Husten und Niesen keine Gegenstände oder Mitmenschen.
- Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen.
- Verwenden Sie stets ein Einmaltaschentuch, das Sie nur einmal benutzen und sofort entsorgen oder husten Sie in die Armbeuge.

Richtig Hände waschen



- Waschen Sie Ihre Hände häufiger, besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor und nach dem Essen, nach dem Toilettengang oder wenn Sie nach Hause kommen.
- Mehrmals täglich die Hände unter fließendes Wasser halten, anschließend Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern verreiben, dann sorgfältig abspülen und abtrocknen.

Direkten Kontakt meiden



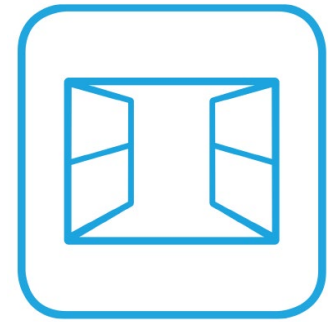
- Halten Sie mindestens zwei Meter Abstand von anderen Personen
- Vermeiden Sie die Berührung von Augen, Nase oder Mund mit ungewaschenen Händen.
- Vermeiden Sie bei der Begrüßung Umarmungen, Küssen und Händeschütteln. Vergrößern Sie den Sprechabstand auf das Doppelte.

Zu Hause bleiben



- Gehen Sie bei Fieber über 38°C und Husten in Verbindung mit Gelenk-, Muskel- und Halsschmerzen nicht zur Arbeit und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.
- Nehmen Sie telefonischen Kontakt mit Ihrem Hausarzt auf.

Maßnahmen zu Hause



- Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten.
- Reinigen Sie alle Oberflächen im eigenen Haushalt, vor allem Nachttische, Türklinken und alle Oberflächen in Bad und Küche mit herkömmlichem Haushaltsreiniger.

Maßnahmen in der BASF



- Desinfektionsmitteleinsatz oder das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken sind normalerweise nicht erforderlich.
- Kurzfristige Änderungen dieser Empfehlung sind jedoch möglich.

Was Sie sonst noch tun können...

- Meiden Sie große Menschenansammlungen während der Virensaison. Falls das nicht möglich ist, waschen Sie regelmäßig die Hände und berühren Sie möglichst selten Augen und Nase – das erschwert es dem Virus, Sie zu infizieren.
- Gehen Sie zur alljährlichen Gripeschutzimpfung. Das gilt vor allem für Menschen, die besonders gefährdet sind – also Senioren, Kinder und Menschen mit empfindlichen Atemwegen.
- Bleiben Sie gesund – eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und ein gesundheitsbewusster Lebensstil stärken Ihr Immunsystem.

Piktogramme

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Lizenzbedingung: CC BY-NC-ND

 **BASF**

We create chemistry