



Hautarztpraxis Dr. med. Ildikó Marianne Jánossy
Lindenallee 9, Haus 5
15366 Hoppegarten
03342 80335
0176 57686803
kontakt@janossy.de
janossy.de
facebook/drjanossy

Tu selbst was gegen Husten, Schnupfen, Grippe, COVID-19

1. Fasse an Deinen Mund, Deine Nase, Deine Augen nur mit gewaschenen Händen.
2. Gewöhne Dir ab, unwillkürlich Dein Gesicht zu berühren, wenn Du unterwegs unter Menschen bist.
3. Komm auf Deinen Wegen nicht mit bloßen Händen an Objekte, die oft angefasst werden.
4. Halte mindestens zwei Armlängen Abstand zu Menschen, die frei heraus husten und schnupfen.
5. Verzehre unterwegs nichts aus der Hand.
6. Wasche die Hände mit fließendem Wasser. (Es braucht nicht heiß zu sein.)
7. Zähle beim Händewaschen bis 40. (Oder länger. Hauptsache, der Vorgang dauert > 30 Sekunden.)
8. Wasche die Fingerspitzen, die Zwischenräume, den Daumen, den Handrücken und die Innenseite der Hände. Schau dabei auf Deine Hände.
9. Gewöhne Dir eine Handwasch-Routine an. Kürze sie nicht ab, wenn Du es eilig hast.
10. Benutze immer (Flüssig-) Seife, sofern eine vorhanden ist.
11. Lass danach fließendes Wasser lange über Deine Hände laufen. Schließe außerhalb Deiner Wohnung einen Wasserhahn mit dem Ellenbogen. Oder nimm ein Papiertuch.
12. Verwende zum Händetrocknen ein Einweghandtuch oder ein Papiertaschentuch. Nimm zu Hause Dein eigenes Handtuch.
13. Trockne die Hände immer so lange ab, bis sie ganz trocken sind.
14. Vermeide es, anderswo die Hände mit einem Stoffhandtuch abzutrocknen. Gehe allen Jet-Trocknern aus dem Luftweg.
15. Führe ein Hand-Desinfektionsmittel mit Dir, wenn alle Welt schnieft oder hustelt.
16. Reibe die Desinfektionsflüssigkeit auf der gesamten Handfläche ein – vor allem, wenn Du Dich dort aufhältst, wo sich Kranke versammeln.
17. Hast Du zu spät kapiert, dass Erreger über Tröpfchen in der Luft oder über Schmiere an den Händen zu den Schleimhäuten von Mund, Nase, Augen reisen? Dann übe Dich im rücksichtsvollen Verhalten.
18. Huste und niese korrekt – niemals in Richtung einer Person. Drehe Dich von Deinen Mitmenschen weg.
19. Halte beim Husten oder Niesen zwei Armlängen Abstand.
20. Verwende nur Papiertaschentücher. Benutze ein Taschentuch nur einmal und wirf es danach in einen Mülleimer. (Dieser sollte einen Deckel haben.)
21. Alle Papiertaschentücher verbraucht? Huste oder niese in die Armbeuge.
22. Huste nie in Deine offene Hand. Falls versehentlich doch, wasche sogleich die Hände.