

Händewaschen und Mundschutz

COVID-19
Corona
Wuhan **Virus**
Tröpfeninfektion
Quarantäne
Ausgangsbeschränkung
Abstand
Pandemie
SARS-CoV-2
Gliederschmerzen
Husten
Fieber Atemnot
Schüttelfrost
Unwohlsein
Schnupfen

Mindestabstand

➤ Was ist das?

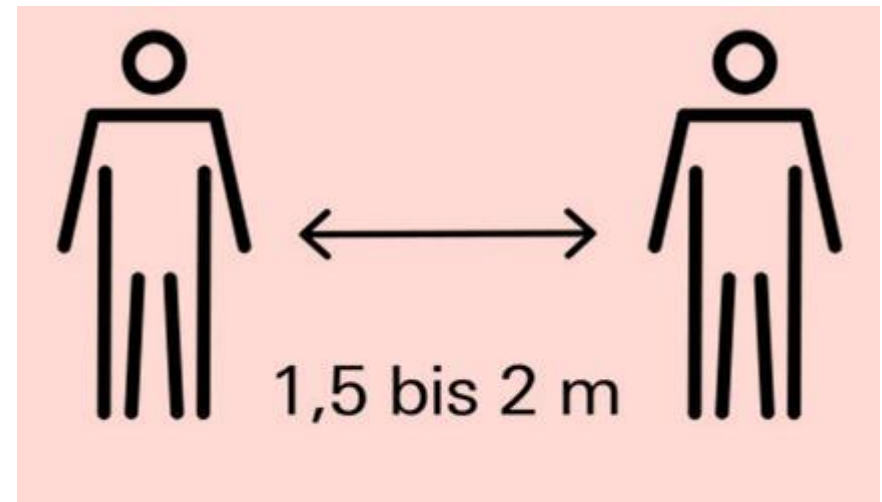
- Einfaches Mittel zur Vermeidung einer Ansteckung

➤ Warum soll man Abstand halten?

- Viele Infektionen werden durch Kontakt übertragen
- Das Einhalten eines Mindestabstands vermindert die Gefahr unsere Mitmenschen anzustecken

➤ Wie geht das?

- 1,5 bis 2 Meter
- Ist in jeder Situation einzuhalten



Hygienisches Händewaschen

- Was ist das?
 - Basishygiene zur Vermeidung einer Ansteckung
- Warum wäscht man sich die Hände?
 - Ca. 80% aller Infektionen werden über die Hände übertragen
 - Händewaschen reduziert die Keime auf der Haut und vermindert dadurch die Gefahr unsere Mitmenschen anzustecken
- Wie geht das?
 - Mit Wasser, Seife, einem Handtuch und etwas Zeit
 - Es gibt Anleitungen, wie man sich richtig die Hände wäscht



Hygienisches Händewaschen

8 Schritte zu sauberen Händen

- Gesamte Dauer: 20 Sek
(in etwa so lang wie zweimal das Lied „Happy birthday to you“ singen)
- Hat man keine Seife, ist gründliches Abspülen der Hände mit Wasser besser, als die Hände überhaupt nicht zu waschen



Arnova

Hygienisches Händewaschen



1.

Die Hände und Handgelenke unter fließendem Wasser nass machen.

Hierbei müssen sowohl die Handflächen, als auch der Handrücken bedacht werden.

2.



Ausreichend Seife auf die Handfläche geben und die Handflächen einseifen.

Zusätzlich die Handgelenke einseifen.

3.



Mit der rechten Handfläche und verschränkten Fingern den linken Handrücken einseifen.

Gleiche Bewegung mit der linken Hand ausführen.

Hygienisches Händewaschen

4.



Die Handflächen mit verschränkten, geöffneten Fingern einseifen.

5.



Die Finger beider Hände sanft
ineinander verhaken und einseifen.

6.



Mit der linken Hand den rechten Daumen umfassen und kreisend einseifen.

Gleiche Bewegung mit der rechten Hand ausführen.

7.



Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche kreisend bewegen.

Gleiche Bewegung mit der linken Hand ausführen.

Hygienisches Händewaschen



8.

Die Seife unter fließendem Wasser abspülen und die Hände und Handgelenke sorgfältig trocknen.

Hygienisches Händewaschen

**Richtig
Hände waschen**



Hier geht's zum Video

Mundschutz

➤ Was ist das?

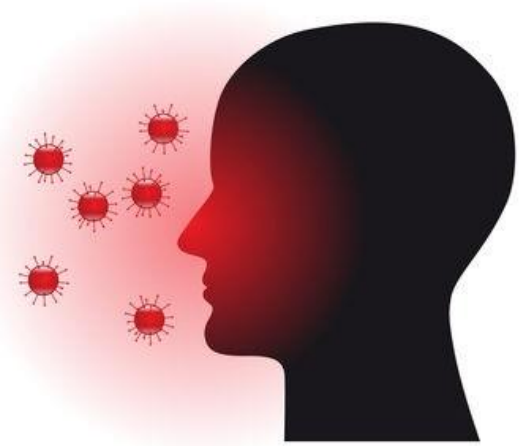
- Mundschutz zur Vermeidung einer Ansteckung

➤ Warum trägt man einen Mundschutz?

- Viele Infektionen werden über Tröpfchen übertragen
- Ein Mundschutz verhindert ein Übertragen der Tröpfchen und vermindert dadurch die Gefahr unsere Mitmenschen anzustecken

➤ Wie zieht man ihn richtig an und aus?

- Es gibt Anleitungen zum richtigen An- und Ablegen des Mundschutzes



Mundschutz anziehen



1.

Wasche deine Hände.

Die Bänder des Mundschutzes greifen, auseinanderziehen und über beide Ohren streifen.

Mundschutz anziehen



2.

Den Nasenclip an die Nase anpassen, damit der Mundschutz möglichst gut schließt.

Der Mundschutz muss Nase und Mund bedecken.

Mundschutz ausziehen



1.

Wasche deine Hände.

Die Bänder des Mundschutzes greifen, auseinanderziehen und von beiden Ohren abstreifen.

Nicht vorne auf den Mundschutz greifen, um die Verbreitung der Keime zu verhindern.

Wasche deine Hände.



Hier geht's zum Video