

# Bleiben Sie gesund!



## Lieber einmal mehr als einmal zu wenig

Waschen Sie Ihre Hände gründlich (min. 20 Sek. einseifen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen) und öfter: wenn sie von draußen reinkommen und bevor Sie Lebensmittel berühren. Tipp: Summen Sie den Refrain von Ihrem Lieblingslied – zur Not auch zweimal.



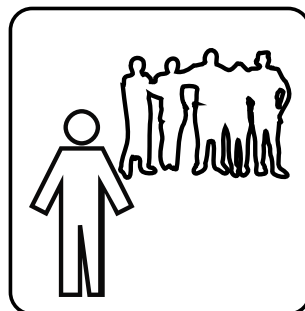
## Nies- und Husten-Etiquette

Husten oder niesen Sie in Ihre Ellenbeuge. Verwenden Sie Papiertücher und werfen diese nach Gebrauch direkt in den Müll.



## Lieber zu Hause bleiben

Fühlen Sie sich unwohl oder bemerken Sie Erkältungssymptome, rufen Sie bei Ihrem Hausarzt an und lassen Sie sich direkt krankschreiben. Den Arbeitgeber müssen Sie natürlich trotzdem informieren.



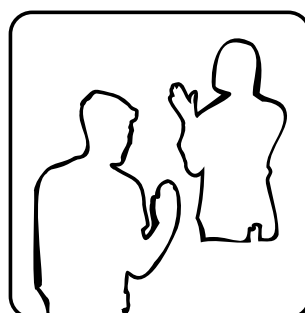
## Menschenmengen meiden

Wenn es sich vermeiden lässt, versuchen Sie von Menschenmengen Abstand zu halten.



## Nur nötige Vorräte kaufen

Hamsterkäufe sind unnötig und unfair gegenüber Ihren Mitmenschen. Haben Sie nur so viele Lebensmittel im Haus wie Sie wirklich verbrauchen. Supermärkte und Apotheken sind weiterhin geöffnet und viel Lieferdienste bieten bereits „kontaktlose Lieferung“ an.



## Abstand halten – Weniger Körperkontakt

Eineinhalb Meter Abstand sind ausreichend, vermeiden Sie aber direkten Körperkontakt. Anstelle des Händedrucks können Sie Ihrem Gegenüber freundlich winken.