Bundesministerium
für Gesundheit

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Die wichtigsten Hygienetipps:

Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.

Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.

Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen), wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.

Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

Weitere Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.infektionsschutz.de und www.bzga.de

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Bundesministerium
für Gesundheit

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Viral enfeksiyonlar – hijyen korur!

Basit tedbirlerle kendinizi ve başkalarını bulaşıcı hastalıklardan korumaya yardımcı olabilirsiniz.

En önemli hijyen ipuçları:

Kol kıvrımına veya bir mendile doğru hapşırın veya öksürün – ve ardından mendili kapaklı bir çöp kovasına atın.

Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun – ellerinizle ağzınıza, gözlerinize veya burnunuza temas etmekten kaçının.

Öksürük, nezle veya ateşi olan kişilerle aranıza yeterince mesafe koyun – devam eden grip ve soğuk algınlığı salgını nedeniyle de.

Başkalarıyla temas etmekten kaçının – örn. tokalaşmaktan veya sarılmaktan.

Ellerinizi su ve sabunla düzenli olarak ve yeterince uzun süre (en az 20 saniye) yıkayın – özellikle burnunuzu temizledikten, hapşırdıktan veya öksürdükten sonra.

Bulaşıcı hastalıklardan korunmaya dair daha fazla bilgiyi ve yeni Corona virüsü hakkındaki güncel Sık Sorulan Soruları Federal Sağlık Eğitim Merkezi web sitesinde bulabilirsiniz:
www.infektionsschutz.de ve www.bzga.de

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Bundesministerium
für Gesundheit

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Viral infections – hygiene works!

By taking just a few simple measures, you can help protect yourself and others against infectious diseases.

Key hygiene tips:

If you need to cough or sneeze, use a tissue or the crook of your arm – if you use a tissue, make sure you dispose of your used tissue in a bin with a lid.

Keep your hands away from your face – avoid touching your mouth, eyes or nose with your hands.

Keep your distance from people who are coughing, sniffling or who have a fever – including those suffering from seasonal cold and flu illnesses.

Avoid direct contact (e.g., do not shake hands or hug) when welcoming other people or saying goodbye.

Wash your hands regularly and properly (at least 20 seconds) with soap and water – especially after blowing your nose, sneezing or coughing.

Find more information on protecting yourself and others against infectious diseases and FAQ about novel coronavirus on www.infektionsschutz.de and www.bzga.de

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt

Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- wenn Sie nach Hause kommen,
- vor und während der Zubereitung von Speisen,
- vor den Mahlzeiten,
- nach dem Besuch der Toilette,
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- nach dem Kontakt mit Tieren.

2. Hände gründlich waschen

- Hände unter fließendes Wasser halten,
- von allen Seiten mit Seife einreiben,
- dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- unter fließendem Wasser abwaschen,
- mit einem sauberen Tuch trocknen.

3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.

4. Richtig husten und niesen

- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.

6. Wunden schützen

- Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- Waschen Sie Spülappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.

10. Regelmäßig lüften

- Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

BY-NC-ND

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Preventing infections:

The Top Ten tips for hygiene

We encounter many germs such as viruses and bacteria in everyday life. Simple hygiene precautions can help to protect ourselves and others from infectious or contagious diseases.

1. Wash your hands regularly

- After you come home
- Before and while you are preparing food
- Before meals
- After visiting the toilet
- After blowing your nose, coughing or sneezing
- Before and after contact with sick persons
- After contact with animals

2. Wash your hands thoroughly

- Hold your hands under running water
- Apply soap from all sides
- Rub hands for around 20 to 30 seconds
- Rinse off under running water
- Dry off using a clean towel

3. Keep your hands away from your face

- Don't touch your mouth, eyes or nose with unwashed hands

4. Cough or sneeze properly

- Keep your distance and turn away from others when coughing and sneezing
- Use a paper tissue or hold the crook of your arm in front of mouth and nose

5. If you are ill, stay away from others

- Rest and recover at home
- Avoid close contact with others while you are infectious
- Stay in a separate room and, where possible, use a separate toilet
- Do not share tableware or towels with other people

6. Protect wounds

- Cover wounds with a plaster or bandage

7. Keep your home clean

- Regularly clean your kitchen and bathroom in particular with household detergents
- Ensure cleaning cloths can dry out properly after use and replace them often

8. Handle food hygienically

- Always keep susceptible food well refrigerated at all times
- Keep raw animal products away from food that is usually eaten raw
- Cook meat at a minimum of 70 °C
- Scrub fruit and vegetables thoroughly

9. Wash tableware and clothing using a hot cycle

- Clean cutlery and kitchen utensils with hot water and a detergent – or in the dishwasher
- Wash dishcloths, cleaning cloths, hand towels, flannels, bedclothes and underwear at a minimum of 60 °C

10. Ventilate rooms often

- Ventilate enclosed spaces several times a day for a few minutes

BY-NC-ND

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Prévenir les infections :

Les 10 conseils d'hygiène les plus importants

Chaque jour, nous sommes confrontés à une multitude de virus et de bactéries. Quelques mesures d'hygiène très simples suffisent à prévenir les maladies infectieuses.

1. Se laver régulièrement les mains

- lorsque vous rentrez à la maison,
- avant et pendant la préparation des repas,
- avant les repas,
- après un passage aux toilettes,
- après s'être nettoyé le nez, après avoir toussé ou éternué,
- avant et après un contact avec une personne malade,
- après un contact avec des animaux.

2. Se laver minutieusement les mains

- mettez les mains sous l'eau courante,
- frottez de toutes parts avec le savon,
- laissez agir 20 à 30 secondes,
- rincez sous l'eau courante,
- séchez avec une serviette propre.

3. Ne pas passer ses mains sur le visage

- Ne passez pas vos mains sur votre visage, votre nez ou vos yeux sans les avoir lavées.

4. Bien tousser et éternuer

- Lorsque vous toussez ou éternuez, tenez-vous à l'écart ou éloignez-vous de votre entourage.
- Utilisez un mouchoir ou portez votre coude devant le nez ou la bouche.

5. En cas de maladie, se tenir à l'écart

- Soignez-vous à la maison.
- Évitez tout contact physique tant que vous êtes contagieux.
- Restez dans une pièce à l'écart et utilisez, dans la mesure du possible, des toilettes séparées.
- Ne partagez pas les couverts et les serviettes.

6. Protéger les plaies

- Couvrez les plaies avec un pansement ou un bandage.

7. Veiller à la propreté à la maison

- Nettoyez en particulier la cuisine et la salle de bains avec les produits ménagers courants.
- Après utilisation, laissez sécher les chiffons et changez-les régulièrement.

8. Traiter les aliments de manière hygiénique

- Conservez les aliments sensibles au frais.
- Évitez le contact entre les produits animaliers crus et les aliments consommés crus.
- Faites cuire la viande à 70 °C minimum.
- Lavez minutieusement les fruits et légumes.

9. Laver la vaisselle à chaud

- Nettoyez vaisselle et ustensiles à l'eau chaude avec un produit vaisselle ou bien au lave-vaisselle.
- Lavez les éponges et chiffons ainsi que les torchons, serviettes, gants de toilette, draps de lit et sous-vêtements à 60 °C minimum.

10. Aérer régulièrement

- Aérez les pièces fermées plusieurs fois par jour pendant quelques minutes.

BY-NC-ND

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt

تجنب العدوى:

النصائح العشر الأكثر أهمية للنظافة الشخصية

في حياتنا اليومية نقابل الكثير من مسببات الأمراض مثل الفيروسات والبكتيريا، وتساهم إجراءات النظافة الشخصية البسيطة في وقاية النفس والآخرين من الإصابة بأمراض معدية.

1. غسل اليدين بانتظام

- عند القدوم إلى المنزل،
- قبل إعداد الوجبات وأثناءه،
- قبل تناول الوجبات،
- بعد تنظيف الأنف والسعال والعطس،
- قبل الاتصال مع المرضى وبعده،
- بعد التواصل مع الحيوانات.

2. غسل اليدين بصورة جيدة

- إبقاء اليدين تحت المياه المتدفقة،
- تدليك اليدين من كل جانب بالصابون،
- ترك اليدين لمدة 20 حتى 30 ثانية،
- غسل اليدين من الصابون بمياه متدفقة،
- تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة.

3. إبقاء اليدين بعيدا عن الوجه

- لا تلمس فمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفتين.

4. السعال والعطس بطريقة صحيحة

- ابتعد عن الآخرين لمسافة مناسبة عند العطس أو السعال أو استدر بعيدًا عنهم.
- قم باستعمال منديل أو ضع ذراعك أمام فمك وأنفك.

5. ابق على مسافة بينك وبين الآخرين حال مرضك

- قم بالبقاء في المنزل للاستشفاء.
- تجنب الاتصالات البدنية الحميمة طالما أنك مصاب بمرض معد.
- أقم في غرفة منفصلة وإذا أمكن قم باستخدام مرحاض منفصل.
- لا تستخدم أوانٍ أو فوط بصورة مشتركة مع آخرين.

6. قم بتجنب الإصابة بجروح

- قم بتضميد الجروح باستخدام لصق طبي أو ضمادات.

7. إيلاء الاهتمام بمنزل نظيف

- قم بتنظيف المطبخ والحمام بوجه خاص بصورة منتظمة باستخدام المنظفات المنزلية العادية.
- بعد الاستخدام اترك أقمشة التنظيف لكي تجف بصورة جيدة وقم بتغييرها بشكل متكرر.

8. قم بمعالجة المواد الغذائية بصورة صحية

- ابقِ الأطعمة الحساسة مبردة دائمًا بصورة جيدة.
- تجنب اتصال المنتجات الحيوانية الخام مع الأطعمة المستهلكة الخام.
- قم بتسخين اللحوم إلى درجة 70 مئوية على الأقل.
- قم بغسل الفواكه والخضراوات بصورة جيدة.

9. غسل الأواني والملابس بمياه ساخنة

- قم بتنظيف أواني الأكل والطهي بالماء الساخن والمنظفات أو في غسالة الصحون.
- قم بغسل فوط الصحون وفوط التنظيف وكذلك المناديل وفوط الغسيل والملاءات والملابس الداخلية في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

10. قم بتهوية المحيط بصورة منتظمة

- قم بتهوية الأماكن المغلقة لأكثر من مرة على مدار اليوم لبضع دقائق.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2011

BY-NC-ND

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Enfeksiyonlara karşı önlem:

En önemli 10 hijyen ipucu

Günlük yaşantımızda virüs ve bakteri gibi birçok patojenle karşılaşıyoruz. Basit hijyen önlemleri ile kendinizi ve başkalarını bulaşıcı enfeksiyon hastalıklarına karşı koruyabilirsiniz.

1. Düzenli olarak elleri yıkama

- Eve geldiğinizde,
- Yemek hazırlamadan önce ve hazırlarken,
- Öğünlerden önce,
- Tuvalette gittikten sonra,
- Burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra,
- Hastalara temas etmeden önce ve ettikten sonra,
- Hayvanlara temas etmeden önce ve ettikten sonra.

2. Elleri iyice yıkama

- Elleri akan suyun altına tutun,
- Her tarafını sabunla ovalayın,
- 20 ila 30 saniye zaman ayırın,
- Akan suyun altında durulayın,
- Temiz bir havlu ile kurulayın.

3. Elleri yüzden uzak tutma

- Ellerinizi yıkamadan ağzınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmayın.

4. Doğru öksürme ve hapşırma

- Öksürürken ve hapşırırken diğer insanlara karşı mesafe bırakın ve sırtınızı dönün.
- Bir kağıt mendil kullanın ya da dirseğinizi ağzınızın ve burnunuzun önüne koyun.

5. Hastalık durumunda mesafe bırakma

- Evde istirahat edin.
- Bulaşma riski devam ettiği sürece yakın temasta bulunmaktan sakının.
- Ayrı bir odada bulunun ve mümkün olduğunca ayrı bir tuvalet kullanın.
- Yemek takımlarınızı veya havlularınızı başkaları ile birlikte kullanmayın.

6. Yaraları koruma

- Yaraları bir yara bandı veya pansuman ile kapatın.

7. Evin temiz olmasını sağlama

- Özellikle mutfak ve banyoyu, bilinen temizleyiciler ile düzenli olarak temizleyin.
- Temizlik bezlerini kullandıktan sonra iyice kurumaya bırakın ve sık sık değiştirin.

8. Gıdaları hijyenik işleme

- Hassas gıdaları darma serin bir şekilde muhafaza edin.
- Çiğ hayvansal ürünlerin çiğ olarak tüketilen gıdalara temas etmesini önleyin.
- Etu en az 70°C'de ısıtın.
- Sebze ve meyveleri iyice yıkayın.

9. Bulaşık ve çamaşırları sıcak yıkama

- Yemek ve mutfak gereçlerini sıcak su ve deterjan ile veya bulaşık makinesinde temizleyin.
- Yıkama bezlerini, temizlik bezlerini, ve el havlularını, iki çarşafları ve iç çamaşırlarını en az 60°C'de yıkayın.

10. Sürekli havalandırma

- Kapalı odaları günde birkaç defa birkaç dakikalığına havalandırın.

BY-NC-ND

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt

Предупредить инфекцию:

10 важнейших советов по гигиене

Ежедневно мы сталкиваемся с множеством возбудителей, такими как вирусы и бактерии. Простые гигиенические меры помогут защититься самим и защитить других от заражения инфекционными болезнями.

1. Регулярно мойте руки

- после улицы,
- до и во время приготовления пищи,
- до еды,
- после посещения туалета,
- после высмаркивания, кашля или чихания,
- до и после контакта с заболевшими,
- после контакта с животными.

2. Мойте руки тщательно

- под проточной водой,
- мыльте со всех сторон,
- мойте 20–30 секунд,
- смойте мыло проточной водой,
- обсушите руки чистым полотенцем.

3. Держите руки дальше от лица

- Не прикасайтесь немытыми руками ко рту, глазам или носу.

4. Чихайте и кашляйте правильно

- При чихании и кашле соблюдайте дистанцию и отворачивайтесь от других.
- Используйте платок или прикрывайте рот и нос локтевым сгибом.

5. В случае болезни соблюдайте дистанцию

- Лечитесь дома.
- Сократите тесные контакты, пока вы заразны.
- Находитесь в отдельной комнате и по возможности используйте отдельный туалет.
- Не пользуйтесь общей посудой или полотенцами.

6. Прикрывайте раны

- Раны должны быть покрыты пластырем или повязкой.

7. Следите за чистотой в доме

- Регулярно проводите уборку, особенно в ванной и на кухне, с использованием чистящих средств.
- После использования хорошо просушивайте тряпки для уборки. Регулярно меняйте их.

8. Соблюдайте гигиену приготовления пищи

- Всегда храните скоропортящиеся продукты охлаждёнными.
- Предотвращайте контакт сырых продуктов животного происхождения с продуктами, употребляемыми в сыром виде.
- Прогревайте мясо минимум до 70 °C.
- Тщательно мойте овощи и фрукты.

9. Мойте посуду и стирайте бельё в горячей воде.

- Мойте кухонные приборы и принадлежности тёплой водой с использованием моющих средств или в посудомоечной машине.
- Стирайте кухонные полотенца, тряпки для мытья посуды или пола, постельное и нижнее бельё при температуре минимум 60 °C.

10. Регулярно проветривайте

- Закрытые помещения следует проветривать несколько раз в день.

BY-NC-ND

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2018