



Tipps zum gesund bleiben in leichter Sprache

Eine gute Hygiene ist sehr wichtig.

Hygiene ist ein schweres Wort.

So spricht man das: hü gjee ne.

Es bedeutet: Sauberkeit.

Regeln

1. _____
2. _____
3. _____

Das sind wichtige Hygiene-Regeln:

Husten Sie **nicht** in die Richtung von anderen Menschen.

Niesen Sie **nicht** in die Richtung von anderen Menschen.

Drehen Sie sich beim Husten und Niesen von anderen Menschen weg.

Sie müssen husten oder niesen?

Dann benutzen Sie ein Taschentuch dafür.

Benutzen Sie das Taschentuch nur einmal.

Werfen Sie das Taschentuch danach weg.



Sie müssen husten oder niesen?

Und Sie haben **kein** Taschentuch?

Dann niesen oder husten Sie in die Armbeuge.

Die Armbeuge ist die Innenseite vom Ellenbogen.



Wichtig: Hände waschen!

Waschen Sie sich immer gut die Hände.

Besonders nach dem Husten oder Niesen.

Und nach dem Naseputzen.

Benutzen Sie dabei Wasser und Seife.

Waschen Sie die Hände immer sehr gründlich.



Das ist auch wichtig:

- Halten Sie einen Meter Abstand von anderen Menschen.
Ein Meter ist etwas länger als ein Arm.
Noch besser sind 2 Meter Abstand.
Jemand in Ihrer Nähe hustet oder niest?
Dann halten Sie mindestens 2 Meter Abstand.



- Gehen Sie **nicht** an Orte mit vielen Menschen.
Treffen Sie sich **nicht** mit anderen Menschen.
Nur wenn es unbedingt nötig ist.
Bleiben Sie zu Hause.



- Geben Sie anderen Menschen **nicht** die Hand.
Umarmen sie **keine** anderen Menschen.
Fassen Sie sich **nicht** ins Gesicht.



- Machen Sie regelmäßig das Fenster auf.
So kommt frische Luft in den Raum.
Frische Luft ist gesund.

- Einige Menschen können sich schneller anstecken.
Zum Beispiel ältere Menschen.
Und Menschen mit Vor-Erkrankungen.
Das bedeutet: Die Menschen waren schon davor krank.
Und sind deshalb schwach.
Diese Menschen müssen die Regeln besonders gut einhalten.

