



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.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

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



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 Armebeuge vor Mund und Nase.

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 Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

Piktogramme Hygienetipps



Regelmäßig Hände waschen



Hände gründlich waschen



Hände aus dem Gesicht fernhalten



Richtig husten und niesen



Abstand halten



Wunden schützen



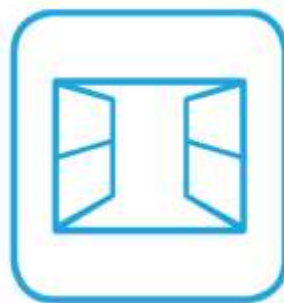
Auf ein sauberes Zuhause achten



Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen



Wäsche heiß waschen



Regelmäßig lüften



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



3. Keep your hands away from your face

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



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



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

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



Enfeksiyonlara karşı önlemler:

En önemli 10 hijyen ipucu

Günlük yaşamımızda virüs ve bakteri gibi birçok patojenle karşılaşırız. 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.



3. Elleri yüzden uzak tutma

- ▶ Ellerinizi yıkamadan ağızınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmayın.



5. Hastalık durumunda mesafe bırakma

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



4. Doğru öksürme ve hapşıрма

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

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 daima serin bir şekilde muhafaza edin.
- ▶ Çiğ hayvansal ürünlerin çiğ olarak tüketilen gıdalara temas etmesini önleyin.
- ▶ Eti 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, lifleri, çarşafları ve iç çamaşırlarını en az 60°C'de yıkayın.



10. Sürekli havalandırma

- ▶ Kapalı odaları günde birkaç defa birkaç dakikalığına havalandırın.



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.



3. Держите руки дальше от лица

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



2. Мойте руки тщательно

- ▶ под проточной водой,
- ▶ намыливайте мылом со всех сторон,
- ▶ в течение 20–30 секунд,
- ▶ смойте мыло проточной водой,
- ▶ обсушите руки чистым полотенцем.

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.



4. Чихайте и кашляйте правильно

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

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 обычных чистящих средств.
- ▶ После использования хорошо просушивайте тряпки для уборки. Регулярно меняйте их.



8. Соблюдайте гигиену при приготовлении пищи

- ▶ Всегда храните скоропортящиеся продукты охлажденными.
- ▶ Предотвращайте контакт сырых продуктов животного происхождения с продуктами, потребляемыми 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.



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 وأثنائه.
- ◀ 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 قوطة 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 بعيداً عنهم.
- ◀ قم باستخدام منديل أو ضغ 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 أواني أو قوطة بصورة مشتركة مع آخرين

6. قم بتجنب الإصابة بجروح

- ◀ قم بتضميد الجروح باستخدام لصق طبي أو ضمادات.

7. إبقاء 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 صحيحة

- ◀ أبق الأطعمة الحساسة مبردة دائماً 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 الدافئ والمنظفات أو في غسالة الصحون.
- ◀ قم بغسل قوطة الصحون وقوطة التنظيف وكذلك المناديل وقوطة الغسيل والملابس والملابس الداخلية في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

10. قم بتهوئة المحيط بصورة منتظمة

- ◀ قم بتهوئة الأماكن المغلقة لأكثر من مرة على مدار اليوم ليضع دقائق.