

## Bei Schnupfen und Co:

RICHTIG NIESEN UND HUSTEN  
SENKT DAS ANSTECKUNGSRISIKO

Viren und Bakterien werden auch durch Tröpfcheninfektion verbreitet, das heißt, sie werden beim Husten und Niesen in kleinsten Tröpfchen versprüht. Es ist daher wichtig, beim Husten und Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen zu halten und keinesfalls in die Hand zu husten, sondern besser in ein Taschentuch oder in den Ärmel. Mit ein bisschen Rücksichtnahme lässt sich so für alle das Ansteckungsrisiko erheblich senken.

Geschlossene Räume sollten möglichst dreimal täglich für jeweils zehn Minuten gelüftet werden – dies senkt die Konzentration an Viren in der Luft und damit das Ansteckungsrisiko!



HYGIENISCH NIESEN  
UND HUSTEN

### Behalt's bei dir!

Beim Niesen und Husten ein Taschentuch oder die Ellenbeuge vor Mund und Nase halten. Zu anderen Abstand halten und sich abwenden.

### Nase rein!

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber nur einmal! Anschließend Händewaschen nicht vergessen.

### Weg damit!

Taschentücher nicht herumliegen lassen. Nicht in die Hose oder in die Handtasche stecken.

### Ab in den Eimer!

Taschentücher gehören in den Mülleimer. Deckel zu und fertig.

### Und noch ein Tipp:

Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

## Hygiene hilft:

SCHUTZ GEGEN  
INFEKTIONEN

Mit wenigen Maßnahmen lässt sich das Risiko für die Ansteckung mit Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm-Infektionen senken. Geben Sie daher Ihrem Kind diese einfachen Grundregeln für richtiges Hygieneverhalten mit auf den Weg.

Wirksamen Schutz gegen einige Infektionskrankheiten bieten Impfungen. Denken Sie deshalb daran, die Impfungen rechtzeitig durchführen zu lassen.



HYGIENETIPPS

Ganz einfach  
gesund bleiben

BZgA Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Eine Information für Eltern

## Nicht vergessen:

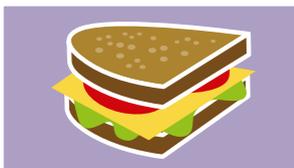
### HÄNDE WASCHEN

Viren und Bakterien, die Infektionen auslösen können, befinden sich überall: zum Beispiel auf Türklinken, Haltegriffen im Bus und an den Händen anderer Menschen. Über die Hände werden Krankheitserreger leicht weitergereicht.

## Deshalb lautet die Devise:

### MEHRMALS TÄGLICH HÄNDE

### GRÜNDLICH WASCHEN!



immer vor dem Essen



immer nach dem Toilettengang

### ...UND AUS DEM GESICHT

### FERN HALTEN!

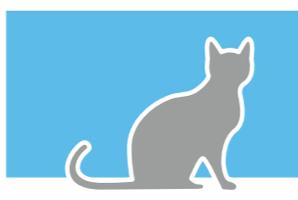
Durch Keime an den Händen kann man sich selbst anstecken. In Zeiten, in denen Krankheitserreger vermehrt verbreitet sind, sollte es daher vermieden werden, sich mit den Händen ins Gesicht (insbesondere an die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen) zu fassen!



immer nach dem Naseputzen



immer, wenn das Kind von draußen kommt



immer, nachdem es ein Tier angefasst hat



### RICHTIG HÄNDE WASCHEN

#### 1. Wasser marsch!

Zunächst die Hände unter fließendes Wasser halten.

#### 2. Einseifen!

Die Hände sanft mit Seife einreiben – nicht nur die Handinnenflächen, sondern auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen.

#### 3. Zeit lassen!

Gründliches Händewaschen dauert mindestens 20 bis 30 Sekunden. Kinder können währenddessen bis 30 zählen oder ein Händewaschlied singen.

#### 4. Runter damit!

Danach den Seifenschaum gut unter fließendem Wasser abspülen.

#### 5. Trocknen!

Anschließend die Hände gründlich abtrocknen. Am besten mit einem eigenen, sauberen Handtuch oder unterwegs mit Einmaltüchern.

## Weitere Informationen

zu Infektionskrankheiten, Übertragungswegen und Schutzmöglichkeiten finden Sie unter:

► [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Zum Impfen unter:

► [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

Und zum gesunden Aufwachsen unter:

► [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)



## Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln  
Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung: dotfly GmbH, Köln

Fotos: iStock, Getty Images, Barbara Mekus

Illustrationen: Marielle Enders

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 1.550.08.16

Stand: Juni 2016

Bestellnummer: 62530100



Dieses Faltblatt ist kostenlos bei der BZgA, 50819 Köln, im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder per E-Mail an [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) bestellbar. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.