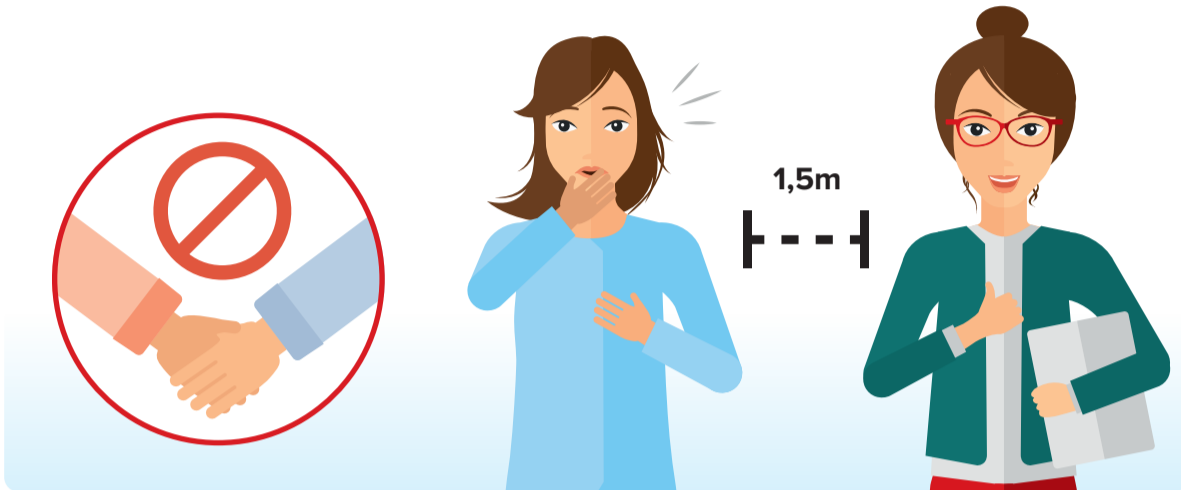


# Gesund bleiben am Arbeitsplatz

## Direkten Körperkontakt vermeiden & Abstand halten

1. Vermeiden Sie Händeschütteln, Umarmungen etc.
2. Wahren Sie Abstand - besonders zu Personen die stark husten.



## Im Krankheitsfall bitte zu Hause bleiben

Weder Kollegen noch Arbeitgebern ist damit geholfen, wenn Sie krank zur Arbeit kommen, womöglich Kollegen anstecken und sich nicht richtig auskurieren.

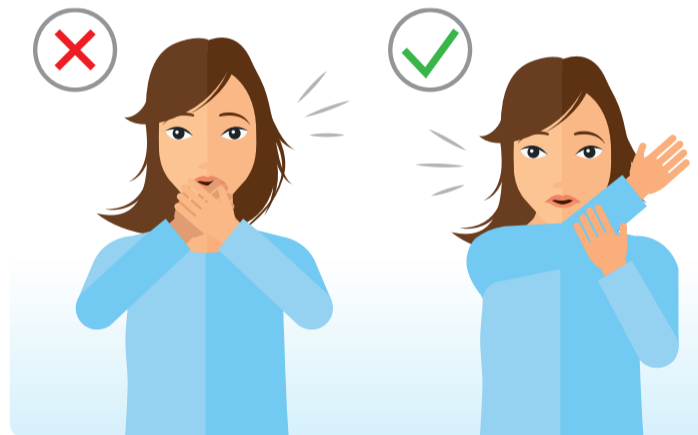
Bei einer ansteckenden Krankheit:

1. Gehen Sie zum Arzt
2. und bleiben Sie dann zu Hause.



## Richtig husten oder niesen

1. Halten Sie beim Husten und Niesen **Abstand** und drehen Sie sich weg.
2. Husten und Niesen Sie zudem am besten in ein Taschentuch oder in die Armbeuge.
3. Nutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie diese nach Benutzung in den Papierkorb.



## Regelmäßig lüften und trinken

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern oder Türen. Das verringert die Zahl von Krankheitserregern in der Luft.



### Wichtig:

Zusätzliches Trinken sorgt dafür, dass Mund- und Rachenschleimhaut nicht austrocknen.

### Info:

Der Mensch benötigt etwa 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag.



## Regelmäßig die Hände waschen und desinfizieren

Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Waschen Sie Ihre Hände **regelmäßig** und min. 30 Sekunden, vor allem:

- wenn Sie ins Büro 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,
- und nach Teammeetings/Besprechungen.

Vergessen Sie auch das **regelmäßige Desinfizieren nicht!** Vorallem wenn kein Waschbecken in der Nähe ist.

