STADT MÜNSTER

Gesundheits- und Veterinäramt

Allgemeine Empfehlungen zur persönlichen Infektionshygiene

Angesichts der aktuellen Verbreitung von Influenza- und Corona-Viren werden folgende Regeln zum persönlichen Schutz empfohlen:

1. Richtig Hände waschen und pflegen
Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Pflegen Sie regelmäßig Ihre Haut mit einer Hautschutzcreme.

2. Hände vom Gesicht fernhalten
Vermeiden Sie es, Mund, Nase oder Augen mit den Händen zu berühren, weil auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können.

3. Hygienisch husten und niesen
Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung sofort in den Abfall.

4. **Auf erste Anzeichen achten**
Auf Fieber, Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen achten. Wenn Sie sich krank fühlen, vereinbaren Sie telefonisch mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin einen Termin zum Gespräch und zur Diagnostik, um ein Ansteckungsrisiko im Wartezimmer zu vermeiden.

5. Andere schützen
Halten Sie möglichst einen Abstand von mindestens 1,5 Meter, solange Sie unter Krankheitssymptomen leiden. Drehen Sie sich am besten weg, wenn Sie husten oder niesen müssen. Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Händeschütteln, Umarmen, Küssen usw. Wenn Sie zu Hause versorgt werden, halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad. Auch beim Naseputzen gibt es eine klare Empfehlung: Verwenden Sie stets ein Einmaltaschentuch, das Sie wirklich nur einmal benutzen und sofort entsorgen, z. B. in einer am Bett bereitliegenden Plastiktüte. Waschen Sie sich wenn möglich anschließend die Hände, um eine Virusübertragung auf andere Menschen zu vermeiden.

6. Geschlossene Räume regelmäßig lüften
Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

7. Abstand halten, Menschenansammlungen meiden
Viren verbreiten sich besonders dann, wenn Menschen einander nahekommen. Sie können also einer Ansteckung vorbeugen, indem Sie möglichst Abstand zu anderen halten.

8. Über Hygienemasken Bescheid wissen
Eine Hygienemaske aus einer mehrlagigen Filterfläche, die über Kinn, Mund und Nase getragen wird (Mund-Nasen-Schutz z. B. aus der Apotheke), verhindert in erster Linie die Anzahl von Erregern, die vom Anwender in die Umgebung ausgeatmet werden. In begrenztem Maße schützt sie aber auch vor dem Einatmen großer Tröpfchen oder Spritzer.