

Merkblatt zur richtigen Husten- und Niesetikette

Bei der Ausbreitung des sog. Coronaviruses kann die richtige Husten- und Niesetikette maßgeblich dazu beitragen, eine Ansteckung anderer zu vermeiden. Denn beim Husten und Niesen besteht eine besonders hohe Ansteckungsgefahr für Menschen in der Umgebung.

Richtige Husten- und Niesetikette:

Statt sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund oder die Nase zu halten, sollte besser ein Einmaltaschentuch verwendet werden. Taschentücher dabei nur ein Mal verwenden und im unmittelbaren Anschluss in einem Mülleimer mit Deckel oder in der Toilette entsorgen.

Ist kein Taschentuch zur Hand, kann auch die Armbeuge genutzt werden.

Beim Husten und Niesen mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen einhalten und sich möglichst wegdrehen.

Das richtige Händewaschen sollte in 5 Schritten durchgeführt werden:

Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten sollten möglichst die Hände gründlich gewaschen werden, um anhaftende Krankheitserreger zu entfernen. Das richtige Händewaschen sollte in 5 Schritten erfolgen:

1. Hände unter fließendes Wasser halten.
2. Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Zwischenräume und Daumen gründlich einseifen – Fingernägel nicht vergessen!
3. Seife 20 – 30 Sekunden sanft einreiben
4. Hände unter fließendem Wasser abspülen, Wasserhahn mithilfe eines Einweghandtuchs oder dem Ellenbogen schließen (vor allem bei öffentlichen Toiletten)
5. Hände sorgfältig abtrocknen – Zwischenräume nicht vergessen

Steht kein Waschbecken zur Verfügung, können die Hände auch desinfiziert werden (mit einem Händedesinfektionsmittel mit dem Wirkspektrum „begrenzt virocid“), dabei geht man am besten wie folgt vor:

1. Einen großen Tropfen Desinfektionsmittel in die hohle Hand geben und Innenflächen aufeinander reiben.
2. Rechte Handfläche über linkem Handrücken und umgekehrt reiben
3. Handfläche auf Handfläche mit gespreizten, verschränkten Fingern zur Reinigung der Zwischenräume reiben
4. Daumen in der geschlossenen Handfläche desinfizieren
5. Geschlossene Fingerkuppen in rechter und linker Handfläche
6. Handgelenke reinigen