

schütz
ich mich
schütz
ich dich

GEHT GANZ EINFACH:

RICHTIG HÄNDE WASCHEN!



Nicht vergessen! Viren und Bakterien sind so klein, dass man sie nicht mal mit der Lupe sieht. Manche von ihnen machen krank. Sie sind immer im Spiel, wenn du Schnupfen oder Grippe bekommst. Sie sitzen auf Türklinken, Autobussitzen oder auf den Händen anderer Leute. Aber keine Angst: Du kannst ihnen den Weg abschneiden und sie dir vom Hals halten. Fass dir nicht mit den Händen ins Gesicht und wasch sie täglich mehrmals:

- > Immer vor dem Essen.
- > Immer nach dem Klo.
- > Immer, wenn du von draußen kommst.
- > Immer, wenn du dir die Nase geputzt hast.
- > Immer, wenn du ein Tier gestreichelt hast.

Wasser marsch!

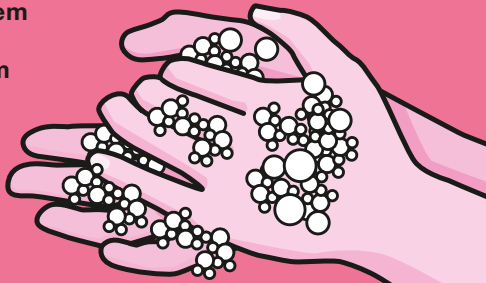
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.



1.

Einseifen!

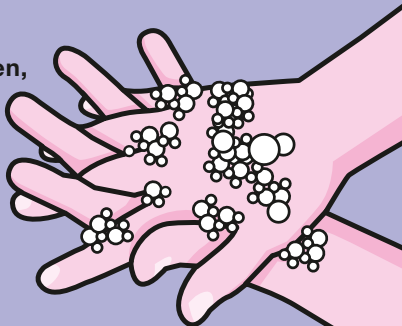
Mit dem Seifenstück oder einem ordentlichen Klecks aus dem Seifenspender.



2.

Zeit lassen!

Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert ein bisschen. Zähl in der Zwischenzeit bis 30...



3.

1-2-3... 30

Runter damit!

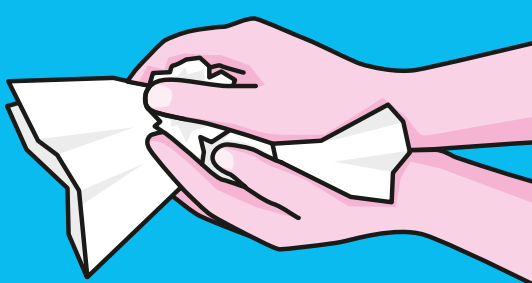
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschäum gut abspülen.



4.

Trocknen!

Am besten mit einem Einmaltuch.



5.

schütz
ich mich
schütz
ich dich



**RICHTIG NIESEN UND HUSTEN:
DAMIT SICH
KEINER
ANSTECKT!**

In kleinen Tröpfchen unterwegs: Viren und Bakterien.
Beim Niesen und Husten werden sie in alle Richtungen ver-
sprüht. Sie landen bei anderen Menschen oder auf Sachen,
die andere berühren. Sei deshalb fair und hilf mit, dass sich
Viren und Bakterien nicht weiter verbreiten. Richtig husten
und niesen geht ganz einfach.

Behalt's bei dir!

Niese und huste in
deine Armbeuge
oder in ein
Papiertaschen-
tuch und halte
dabei Abstand
zu anderen.



1.

Nase rein!

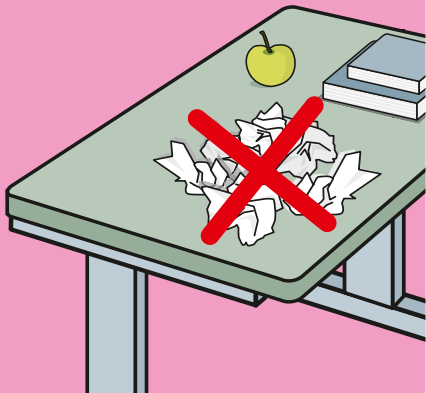
Zum Naseputzen
ein Papiertaschen-
tuch nehmen.
Aber nur einmal!



2.

Weg damit!

- > Taschentücher
nicht herumliegen
lassen.
- > Nicht in die Hose
oder in die Rock-
tasche stecken.
- > Nicht sammeln.

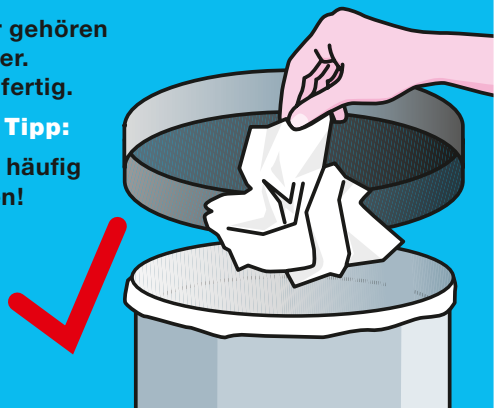


3.

Ab in den Eimer!

Taschentücher gehören
in den Mülleimer.
Deckel zu und fertig.

Und noch ein Tipp:
Bei Schnupfen häufig
Hände waschen!



4.

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln
www.bzga.de

Gestaltung: co/zwo.design, Düsseldorf

Text: Mendlewitsch + Meiser, Düsseldorf

Illustrationen: Marielle Enders, Düsseldorf

Druck: xxx

Auflage: xxx

Stand: September 2009

Bestellnummer: 62510100