# Wichtige Hygiene-Tipps

Mit einfachen Maßnahmen kann jeder helfen, sich selbst und andere vor Virusinfektionen wie COVID-19 oder Influenza zu schützen:

1. **Mund-/Nasenschutzmaske aufsetzen, wenn gefordert**
2. **Huste oder niese** in deine **Armbeugen**
3. Halte die **Hände vom Gesicht fern**
4. Halte **ausreichend Abstand** zu anderen Menschen (ca. 1,5 Meter)
5. **Vermeide Berührungen** wie Händeschütteln oder Umarmungen
6. Wasche **regelmäßig und ausreichend** lang (mindestens 20 Sekunden) deine **Hände mit Wasser und Seife**

SUCHTSELBSTHILFE
BKE
LANDESVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN