



# Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen,  
waschen Sie Ihre Hände gründlich.

**Das gelingt in fünf Schritten:**

1



## Nass machen

Hände unter fließendes  
Wasser halten.

2



## Rundum einseifen

Hände von allen Seiten  
einschäumen.

3



## Zeit lassen

Gründliches Einseifen  
dauert 20 bis 30 Sekunden.

4



## Gründlich abspülen

Hände unter fließendem  
Wasser abwaschen.

5



## Sorgfältig abtrocknen

Hände mit einem sauberen  
Tuch trocknen.





## Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

### Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause 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
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

### Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

### Im Krankheitsfall Abstand halten

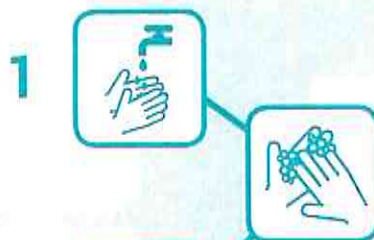
Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichten Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

### Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

### Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.



1



2

3



5



7



9



### Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen

### Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

### Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

### Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

### Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.





**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.

# Infektionen vorbeugen: Hygiene schützt

## Die 10 wichtigsten Hygienetipps



## Keime

Täglich begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren, Bakterien und Pilzen, unzählige besiedeln auch unseren Körper. Die meisten sind für uns harmlos, viele sogar nützlich. Manche können jedoch auch krank machen.

## Übertragen

Krankheitserreger können direkt von Mensch zu Mensch übertragen werden. Wir husten und niesen sie in die Luft, sie gelangen beim Toilettenbesuch an unsere Hände oder werden über gemeinsam benutzte Gegenstände verbreitet. Auch Lebensmittel können damit belastet sein.

## Infektionskrankheiten

Unser körpereigenes Immunsystem kann viele Krankheitserreger, denen wir ausgesetzt werden, erfolgreich abwehren. Wirksamen Schutz vor einigen Infektionskrankheiten bieten zudem Impfungen.

**HYGIENE  
SCHÜTZT!**

Aber auch einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen. Ob im eigenen Zuhause, unterwegs oder bei Krankheitswellen am Arbeitsplatz: **Die 10 wichtigsten Hygienetipps im Alltag finden Sie in dieser Broschüre.**

# 1. Regelmäßig Hände waschen

Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, vor allem:



- ▶ wenn Sie nach Hause 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



- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

## 2. Hände gründlich waschen

Um Schmutz und mögliche Krankheitserreger zu entfernen, müssen die Hände gründlich gewaschen werden. Das gelingt in fünf Schritten:



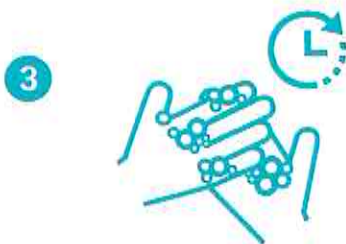
### Nass machen

Hände unter fließendes Wasser halten



### Rundum einseifen

Hände von allen Seiten mit Seife einreiben



### Zeit lassen

20 bis 30 Sekunden gründlich einseifen



### Gründlich abspülen

Hände unter fließendem Wasser abwaschen



### Sorgfältig abtrocknen

Hände mit einem sauberen Tuch trocknen

### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten



Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren. Sonst können Keime über die Schleimhäute in den Körper gelangen.

### 4. Richtig husten und niesen



Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret unzählige Krankheitserreger versprüht und können durch eine Tröpfcheninfektion auf andere übertragen werden.

Halten Sie daher beim Husten und Niesen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.

Nutzen Sie zudem am besten ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase.

### 5. Wunden schützen



Verletzungen und Wunden sollten Sie mit einem Pflaster oder Verband abdecken. So können keine Keime eindringen, beziehungsweise bei entzündeten Wunden keine Erreger durch Kontaktinfektion an andere weitergegeben werden.

## 6. Abstand halten



Erkrankte mit ansteckenden Infektionen sollten sich zu Hause auskurieren. Verzichten Sie während der Ansteckungszeit auf enge Körperkontakte wie Umarmen und Küssen.

Je nach Erkrankungsrisiko kann es sinnvoll sein, sich in getrennten Räumen aufzuhalten und zu schlafen sowie eine separate Toilette zu benutzen, wenn die Wohnsituation es erlaubt.

Persönliche Utensilien wie Handtücher oder Essgeschirr sollten nicht gemeinsam benutzt werden.

## 7. Auf ein sauberes Zuhause achten



Reinigen Sie Ihr Zuhause regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Achten Sie vor allem auf Sauberkeit in Küche, Bad und Toilette.

Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln Sie sie häufig aus.

Desinfektionsmittel sind nur in Ausnahmefällen sinnvoll, beispielsweise um bei ansteckenden Infektionen abwehrgeschwächte Familienmitglieder zu schützen.



## 8. Mit **Lebensmitteln hygienisch umgehen**



Achten Sie auf eine gute Händehygiene und Sauberkeit in der Küche. Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.

Vermeiden Sie, dass rohe Tierprodukte mit roh verzehrten Lebensmitteln in Kontakt kommen. Verwenden Sie separate Küchenutensilien.

Erhitzen Sie Fleisch sowie aufgewärmte Speisen vor dem Verzehr auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

## 9. **Geschirr und Wäsche heiß waschen**



Geschirr, Besteck und Küchenutensilien sollten Sie mit möglichst warmem Wasser und reichlich Spülmittel oder in der Spülmaschine bei mindestens 60°C reinigen.

Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche sollten Sie bei mindestens 60°C waschen.

## 10. **Regelmäßig lüften**



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

## Weitere Hygienetipps

und Informationen rund um den Infektionsschutz unter:

- ▶ [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)
- ▶ [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

## Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
50819 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Angelika Bauer-Delto

Projektleitung: Birte Mertens

Gestaltung: dotfly GmbH, Köln

Stand: Mai 2016

Auflage: 4.120.06.17

Bestellnummer: 62100207

Druck: Druckhaus Gummersbach PP GmbH

**Diese Broschüre ist kostenlos bei der BZgA, 50819 Köln, im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder per E-Mail an [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) bestellbar. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.**



**infektionsschutz.de**

Wissen, was schützt.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Informationen zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung

Stand: April 2020



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

im Folgenden möchte ich Ihnen gern wichtige Informationen zum hygienisch richtigen Umgang mit der Mund-Nasen-Bedeckung zur Verfügung stellen. Viele Bürgerinnen und Bürger fragen, warum wir erst jetzt eine Regelung zur Bedeckung von Mund und Nase getroffen haben. Dies hat seinen Grund in den Lockerungen, die jetzt ermöglicht worden sind. In deren Folge sind wieder mehr Menschen im öffentlichen Raum unterwegs, was eine größere Infektionsgefahr mit sich bringt. Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und Ihre solidarische Unterstützung dieser wichtigen Maßnahme zum Schutz aller vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus. Bitte beachten Sie auch die weiteren Hygieneregeln, die nach wie vor gelten: Abstand halten und regelmäßig Hände waschen.

Bitte bleiben Sie gesund!

Ihre Petra Köpping  
Staatsministerin

### Einleitung

Um sich und andere wirksam gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 zu schützen, kommt es auf eine gute Händehygiene und das Abstandhalten (mindestens 1,50 Meter) an. Ergänzend dazu wird ab dem 20. April 2020 das verpflichtende Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung für bestimmte Bereiche vorgeschrieben. Für andere Bereiche gilt die dringende Empfehlung, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Was hierbei zu beachten ist, steht in diesem Informationsblatt:

### In welchen Bereichen besteht ab dem 20. April 2020 eine Maskenpflicht?

Eine Mund-Nasen-Bedeckung muss getragen werden:

- Bei Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel.
- Beim Aufenthalt in einem Geschäft, das geöffnet haben darf. Die Verpflichtung gilt sowohl für Personal als auch Kunden.

### In welchen Bereichen besteht ab dem 20. April 2020 die Empfehlung zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung?

Grundsätzlich wird das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung empfohlen

- bei unvermeidbarem Kontakt mit Risikogruppen,
- für Personal und größere Kinder sowie Jugendliche in Schulen und Kindertageseinrichtungen.

## Gelten die Pflicht beziehungsweise die Empfehlung zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung auch für Kinder, Menschen mit Behinderungen sowie Personen, die aus gesundheitlichen Gründen keine Maske tragen können?

Kinder müssen nur dann eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen, wenn sie dazu in der Lage sind. Wann ein Kind dazu in der Lage ist, entscheiden die Eltern. Eine Altersgrenze wird nicht vorgegeben. Verstöße sind nicht bußgeldbewehrt.

Menschen mit Behinderungen und diejenigen Personen mit entsprechenden gesundheitlichen Gründen müssen nur dann eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen, wenn sie dazu in der Lage sind. Die Vorlage des Schwerbehindertenausweises beziehungsweise eine entsprechende ärztliche Bescheinigung genügt hier als Nachweis. Verstöße sind nicht bußgeldbewehrt.

## Warum wurden Maßnahmen zur Mund-Nasen-Bedeckung getroffen?

Masken, die Mund und Nase bedecken, können das Infektionsrisiko in der Bevölkerung senken. Die Masken können Tröpfchen abfangen beziehungsweise deren Ausbreitung bremsen, die man beim Sprechen, Husten oder Niesen ausstößt. Dank der Mund-Nasen-Bedeckung gelangen weniger Tröpfchen und damit weniger Krankheitserreger in die Luft.

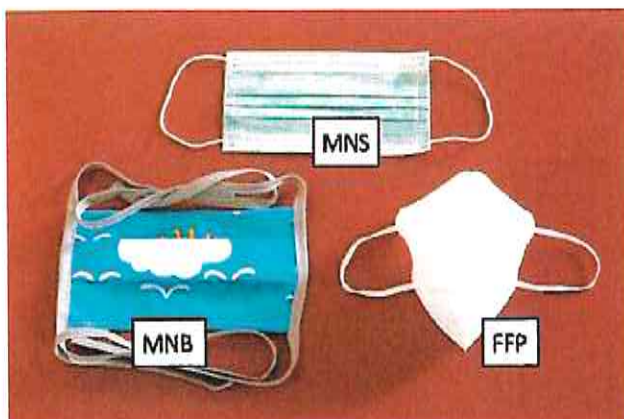
Weil nicht bei jedem infizierten Menschen die typischen Covid-19-Symptome auftreten (vor allem Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Gliederschmerzen, Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns), stellt eine Mund-Nasen-Bedeckung eine solidarische Schutzmaßnahme in Form eines Schutzes für andere dar (Fremdschutz). Der Gedanke ist, dass durch die Mund-Nasen-Bedeckung genau dieser Fremdschutz für alle hergestellt und damit auch für jeden individuell das Risiko einer Infektion verringert wird.

## Welche Mund-Nasen-Bedeckungen gibt es?

Es gibt im Wesentlichen drei Arten von Masken:

- **Einfache Mund-Nasen-Bedeckung (MNB)**; sie unterliegt keinen technischen Normen und kann selbst hergestellt werden. MNB werden auch als „Community-Masken“, „Alltagsmasken“ oder „DIY-Masken“ (do it yourself – mach es selbst) bezeichnet
- **Mehrlagiger Mund-Nasen-Schutz (MNS)**; er wird in der Regel als Arbeitsschutz eingesetzt, vor allem im medizinischen (chirurgischen) Bereich
- **Medizinische Atemschutzmaske**, sogenannte FFP-Maske; sie erfüllt bestimmte technische Normen und wird ausschließlich in der Gesundheits- und Pflegebranche getragen

Die Allgemeinbevölkerung sollte nur die Mund-Nasen-Bedeckung nutzen und keine Masken, die dem medizinischen Personal vorbehalten sind und dort dringend gebraucht werden.



Quelle: Landeshauptstadt Dresden

## **Was schreibt die Sächsische Corona-Schutz-Verordnung vor?**

Die Verordnung verpflichtet nur zum Tragen einer einfachen Mund-Nasen-Bedeckung (MNB). Sie bestehen meist aus dichtgewebtem Textilstoff. Dabei ist es unerheblich, ob sie gekauft, oder selbst hergestellt wird. Es können auch fest um Mund und Nase schließende Tücher, Schals, Schlauchtücher oder Stoffzuschnitte aus Bettlaken und Geschirrtüchern genutzt werden.

Mund-Nasen-Bedeckungen ersetzen nicht zentrale Schutzmaßnahmen, wie die (Selbst-) Isolation Erkrankter! Mit SARS-CoV-2-Infizierte unterliegen strikten Quarantänemaßnahmen.

## **Was gibt es beim Tragen zu beachten?**

Die Mund-Nasen-Bedeckung sollte stets mit sauberen Händen aufgesetzt und dabei – soweit vorhanden – lediglich an den Schlaufen, die der Mund-Nasen-Bedeckung hinter dem Ohr halt geben, berührt werden. Wichtig ist, dass sich die Mund-Nasen-Bedeckung eng an das Gesicht schmiegt und Mund und Nase vollständig bedeckt. Verfügt die Mund-Nasen-Bedeckung über einen Metallbügel an der Oberseite, muss der Bügel an den Nasenrücken angepasst werden. An den Seiten sollte die Bedeckung möglichst eng anliegen, damit die Luft nicht seitlich aus der Mund-Nasen-Bedeckung tritt. Ein Bart beeinträchtigt die Schutzwirkung und kann die Mund-Nasen-Bedeckung sogar unwirksam machen.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie Mund, Nase und Augen so selten wie möglich berühren. Auch die Mund-Nasen-Bedeckung sollte beim Tragen kaum bis gar nicht berührt werden, um keine Erreger darauf zu verteilen. Ein mehrmaliges Richten der Mund-Nasen-Bedeckung ist dringend zu verhindern.

## **Wann soll die Mund-Nasen-Bedeckung gewechselt werden?**

Eine durchfeuchtete oder verschmutzte Mund-Nasen-Bedeckung muss gewechselt werden. Faustregel: Mund-Nasen-Bedeckungen nicht länger als acht Stunden tragen. Beim Absetzen der Mund-Nasen-Bedeckung nicht die Außenseite/Oberfläche berühren. Nach dem Absetzen einer benutzten Mund-Nasen-Bedeckung Hände waschen! Wenn die Mund-Nasen-Bedeckung wiederverwendet werden soll, sollte sie in ein luft- und flüssigkeitsdichtes Behältnis gegeben werden und zügig gewaschen und getrocknet werden.

## **Wie wasche ich Mund-Nasen-Bedeckungen?**

Wiederverwendbare Mund-Nasen-Bedeckungen müssen nach dem Gebrauch bei mindestens 60 °C gewaschen werden. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte empfiehlt, die Masken bei 95 °C zu waschen. Alternativ kann die Mund-Nasen-Bedeckung auf dem Herd in Wasser fünf Minuten ausgekocht oder im Backofen bei 70 °C getrocknet werden. Auch das Bügeln auf hoher Temperaturstufe ist sinnvoll.

## **Birgt das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung Risiken?**

Nein, solange die Tragehinweise befolgt werden. Das Aufsetzen und Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung muss hygienisch sachgerecht erfolgen, um Risiken zu minimieren.

Allergikern wird zu einer mehrlagigen Mund-Nasen-Bedeckung aus antiallergenem Material geraten, beispielsweise Baumwolle.

Personen, die aufgrund von Vorerkrankungen den höheren Atemwiderstand nicht gut vertragen, sollten den Einsatz der Mund-Nasen-Bedeckung auf das zeitliche Mindestmaß begrenzen und generell engen Kontakt zu anderen Menschen meiden.

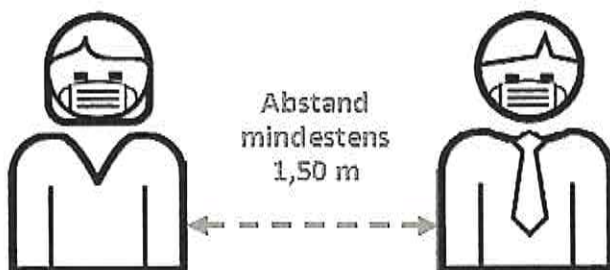
## Wo bekomme ich eine Mund-Nasen-Bedeckung?

Mund-Nasen-Bedeckungen gibt es beispielsweise im Internet-Versandhandel, in Apotheken und Drogerien. Schnittmuster für Masken zum Selbstnähen gibt es unter anderem in Zeitschriften und im Internet.

## Muss weiterhin räumlich Abstand gehalten werden, wenn eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen wird?

Ja! Mund-Nasen-Bedeckungen dürfen nicht zu einem falschen Sicherheitsgefühl führen. Mund-Nasen-Bedeckungen ersetzen nicht die allgemeinen Hygiene- und Abstandsregeln. Nach wie vor gilt:

- Abstand von mindestens 1,50 Meter wahren.
- Regelmäßig gründlich Hände mindestens 20 Sekunden waschen, insbesondere vor Auf- und nach Absetzen der Mund-Nasen-Bedeckung.
- In die Armbeuge husten oder niesen.
- Hände nach dem Naseputzen gründlich waschen. Möglichst Einwegtaschentücher verwenden, nach Benutzung in einem verschlossenen reißfesten Müllsack über den Hausmüll entsorgen.
- Räume regelmäßig gut lüften.



Quelle: Landeshauptstadt Dresden

## Wo finde ich weitere nützliche Informationen über das Virus SARS-CoV2?

Internet: [www.coronavirus.sachsen.de](http://www.coronavirus.sachsen.de)

Zentrale Corona-Hotline: 0800 1000214

(Montag bis Freitag 7 bis 18 Uhr, Samstag und Sonntag 12 bis 18 Uhr)