

## Machen Sie gute Hygiene zur gepflegten Gewohnheit

Mit wenig Aufwand wird gute Hygiene für Sie und Ihre Familie im Alltag zur gepflegten Gewohnheit. Mit den vorliegenden konkreten Tipps können wir an erworbenen Hygienegewohnheiten festhalten, damit wir auch in Zukunft gemeinsam viele Infektionskrankheiten vermeiden können. Eine gute Hygiene beugt neben COVID-19 auch vielen anderen Krankheiten vor – zum Beispiel der Grippe.

### Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände, oder desinfizieren Sie sie mit Händedesinfektionsmittel

Mit guter Handhygiene lassen sich Infektionen am besten stoppen. Waschen Sie daher Ihre Hände regelmäßig mit Wasser und Seife. Bringen Sie auch kleinen Kindern bei, sich die Hände zu waschen. Wenn Händewaschen nicht möglich ist oder Sie Ihre Hände häufig waschen müssen, können Sie stattdessen ein Händedesinfektionsmittel verwenden.

Ein Händedesinfektionsmittel kann in manchen Fällen jedoch das Händewaschen nicht ersetzen. Nach dem Toilettengang, vor der Essenszubereitung oder vor dem Essen sowie bei sichtbar verschmutzten Händen sollten Sie Ihre Hände immer mit Seife waschen, da Händedesinfektionsmittel in diesen Situationen die Hände nicht reinigen können.



### Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind oder Krankheitssymptome haben

Wenn Sie oder Ihr Kind Symptome einer ansteckenden Krankheit haben oder krank geworden sind, sollten Sie unbedingt zu Hause bleiben. Dadurch werden Infektionsketten unterbrochen, und es wird sichergestellt, dass Familie, Klassenkameraden, Kollegen, Freunde und andere Personen in Ihrer Umgebung nicht erkranken.

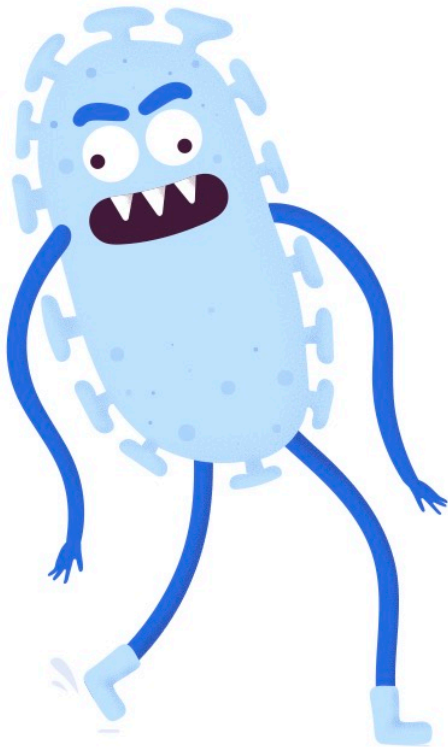
Deshalb ist es wichtig, dass Sie oder Ihr Kind nicht mit einer Krankheit oder mit Symptomen einer ansteckenden Krankheit in der Schule, bei Freizeitaktivitäten oder am Arbeitsplatz erscheinen.

Erfahren Sie mehr über die Hygienetipps unter [sst.dk/renrutine](https://sst.dk/renrutine)



## Husten und niesen Sie in Ihren Ärmel – so werden weder Keime noch Viren auf andere übertragen

Durch Niesen und Husten werden Infektionskrankheiten übertragen – auch wenn man den Mund bedeckt. Bakterien und Viren auf der Hand können durch Oberflächen wie Türklinken übertragen werden. Verwenden Sie daher Ihren Ärmel, und bringen Sie Ihrem Kind bei, auch in seinen Ärmel zu husten oder zu niesen.



## Lüften Sie, und sorgen Sie für Durchzug

Wenn Sie Ihre Wohnung lüften, verringern Sie das Risiko der Verbreitung von Infektionskrankheiten. Lüften Sie jeden Tag mindestens 2 x 5 Minuten und öfter, wenn Sie oder Ihr Kind krank sind. Wenn viele Menschen zusammen sind, ist es eine gute Idee, wenn möglich ständig zu lüften. Oder stattdessen wenigstens einmal pro Stunde.

## Reinigen Sie gründlich, besonders Oberflächen, die von vielen berührt werden

Reinigung ist ein wirksames Mittel, um die Ausbreitung von Infektionskrankheiten zu verhindern. Bei der Reinigung mit Wasser und gewöhnlichen Reinigungsmitteln ist es wichtig, saubere Tücher, Mopps und Schwämme zu verwenden. Mehrmals benutzte Reinigungsartikel müssen bei mindestens 60 °C gewaschen werden. Bei einem Krankheitsfall in Ihrer Wohnung sollten Sie besonders gründlich reinigen – insbesondere Kontaktstellen wie Türklinken und Steckdosen sowie Toiletten.

## Lassen Sie sich impfen

Die Impfung ist die wirksamste Form der Krankheitsvorbeugung. Besonders wichtig ist es, die Impfangebote im Rahmen der für Kinder empfohlenen Impfungen sowie gegen COVID-19 und Grippe wahrzunehmen. Die Impfungen bewirken, dass Ihr Körper oder der Ihres Kindes Antikörper gegen die Viren oder die Bakterien bildet, gegen die geimpft wird, so dass der Körper Immunität aufbaut oder der Krankheitsverlauf abgeschwächt wird.

Erfahren Sie mehr über die Hygienetipps unter [sst.dk/renrutine](https://sst.dk/renrutine)

