

# Atemwegsinfektionen – Hygiene schützt!

So  
schützen Sie  
sich gegen  
**Erkältung, Grippe**  
und  
**COVID-19!**

## Die wichtigsten Hygienetipps



**Bleiben Sie zu Hause,  
wenn Sie krank sind**



**Achten Sie auf Hygiene  
beim Husten und Niesen**



**Waschen Sie  
regelmäßig Ihre Hände**



**Tragen Sie gegebenenfalls  
eine Maske**



**Halten Sie Abstand  
zu erkrankten Personen**



**Halten Sie die Hände  
aus dem Gesicht fern**



**Lüften Sie  
regelmäßig und gründlich**



**Reinigen Sie regelmäßig Oberflächen,  
die häufig berührt werden**

Stand: September 2023



Weitere Informationen zu Atemwegsinfektionen – deren Erreger, Krankheitszeichen sowie Verhaltenstipps und Schutzmaßnahmen – finden Sie auf [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).



**infektionsschutz.de**

Wissen, was schützt.