

COVID-19

#GETTInformed and #GETTsafe

Viren und Bakterien lauern im Alltag überall. Einfache Hygienemaßnahmen schützen uns und unsere Mitmenschen vor unnötigen Infektionskrankheiten und Ansteckungen! Die 14 Tipps helfen Ihnen dabei und lassen sich spielend leicht in den Alltag integrieren! Achten Sie auf sich und bleiben Sie gesund! Ihr GETT-Team



- 1 Waschen Sie sich regelmäßig Ihre Hände!** Ein ‚zu viel‘ gibt es nicht.
- 2 Achten Sie auf eine intensive Reinigung Ihrer Hände!** Richtwert: 20-30 Sekunden.
- 3 Wenn Desinfektionsmittel – dann die Richtigen.** Achten Sie auf Hinweise wie „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“.
- 4 Hände aus dem Gesicht!** Mund, Augen und Nase nicht mit ungewaschenen Händen berühren.
- 5 Sie müssen husten oder niesen?** Verwenden Sie ein Taschentuch oder Ihre Armbeuge.
- 6 Sie sind schon krank?** Halten Sie Abstand! Mindestabstand zu Ihren Mitmenschen: 1,50m.
- 7 Schützen Sie offene Wunden!** Verwenden Sie Pflaster oder Verbände.
- 8 Achten Sie auf ein sauberes Zuhause!** Legen Sie den Fokus insbesondere auf Küche und Bad.
- 9 Gehen Sie mit Ihren Lebensmitteln hygienisch um!** Gut kühlen, Obst & Gemüse gründlich waschen, Fleisch auf mind. 70° erhitzen und den Verzehr von rohem Fleisch vermeiden.
- 10 Waschen Sie Ihre Wäsche heiß durch!** Richtwert 60°. Betrifft v.a. Putzlappen, Handtücher, Bettwäsche, Unterwäsche.
- 11 Lüften Sie regelmäßig!** Mehrmals täglich, mind. 5 Minuten.
- 12 Nutzen Sie Einmaltaschentücher nur einmal!** Nach Verwendung direkt entsorgen.
- 13 Reinigen Sie Ihr Smartphone regelmäßig!** Mikrofasertuch und Displayreiniger helfen dabei.
- 14 Stärken Sie ihr Immunsystem!** Vitaminspeicher auffüllen, frische Luft, ausreichend Schlaf und Bewegung.

Für noch mehr Informationen besuchen Sie unsere Social Media-Kanäle. Unter dem Hashtag **#GETTsafe** teilen wir nützliches Hintergrundwissen rund um das Thema Gesundheit und Infektionsprävention.