

HYGIENE-REGELN

All das, was du tun kannst, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu bekämpfen, sind Hygiene-Regeln. Zum Beispiel, sich gründlich die Hände zu waschen, nachdem man auf dem Klo war. Oder ein Taschentuch zu benutzen, in das man hineinhustet, um andere nicht anzustecken.



KEINE CHANCE FÜR FIESE KRANKMACHER!

Sauberkeit ist wichtig, aber übertreiben müssen wir es nicht. Der tägliche Kontakt zu Mikroben aller Art sorgt dafür, dass unsere Abwehrzellen lernen, wie man mit Eindringlingen umgeht. Desinfektionsmittel sind nur in Ausnahmefällen nötig.



- Regelmäßig die Hände mit Seife waschen, vor allem vor dem Essen und nach jedem Toilettengang
- Immer von anderen Menschen abgewandt in die Armbeuge oder ins Taschentuch husten oder niesen
- gebrauchte Taschentücher gleich entsorgen
- nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht fassen und die Augen reiben

