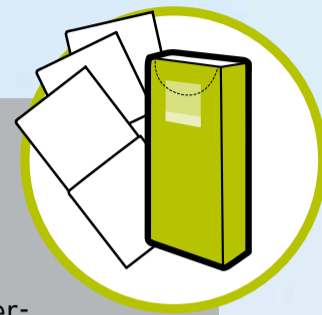


# Krankheiten vorbeugen am Arbeitsplatz

## Richtig husten und niesen

Beim Husten und Niesen werden unzählige Krankheitserreger versprüht, die durch eine Tröpfcheninfektion auf Kollegen übertragen werden können. Husten und niesen Sie daher immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und nicht in die Hände. Halten Sie dabei Abstand zu Kollegen.



## Gründlich Hände waschen

Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Waschen Sie deshalb regelmäßig Ihre Hände und die Fingerzwischenräume, vor allem vor und nach Mahlzeiten, nach dem Besuch der Toilette, nach dem Naseputzen, Husten und Niesen. Spülen Sie anschließend die Hände mit warmem Wasser ab und trocknen Sie sie sorgfältig. Ist kein Wasserhahn in der Nähe, kann auch Handdesinfektionsmittel verwendet werden.



## Im Krankheitsfall zu Hause bleiben

Weder Kollegen noch Arbeitgebern ist damit geholfen, wenn Sie krank zur Arbeit kommen, womöglich Kollegen anstecken und sich nicht richtig auskurieren. Bei einer ansteckenden Krankheit gehen Sie erst zum Arzt und bleiben Sie dann zu Hause.



## Lüften und trinken

Trockene Schleimhäute sind anfälliger für Krankheitserreger. Durch regelmäßiges Lüften befeuchten Sie die Schleimhäute und sorgen zudem dafür, dass sich die Zahl von Krankheitserregern in geschlossenen Räumen verringert. Zusätzliches Trinken sorgt dafür, dass Mund- und Rachenschleimhaut nicht austrocknen. Ein Tipp für den Winter sind Kräutertees: Sie halten den Körper warm und stärken durch zahlreiche Vitamine das Immunsystem.



## Den Viren keine Chance geben

Je mehr Menschen auf engstem Raum sind, desto schneller können Viren übertragen werden. Versuchen Sie deshalb – wenn möglich – auf dem Arbeitsweg in Bus und Bahn keine Griffe oder Klinken anzufassen. Auch beim Begrüßen per Handschlag heißt die Devise: Weniger ist mehr.

