

● +++ Teil-Lockdown: Kontakte beschränken in Zeiten vieler Neuinfektionen +++



Sie sind hier: [Startseite](#) / [Coronavirus](#) / [Materialien/Downloads](#) / [Informationen in anderen Sprachen](#)

Informationen in anderen Sprachen

Auf dieser Seite finden Sie wichtige Informationen rund um das Coronavirus und die Erkrankung COVID-19 für Ihre Zielgruppen in anderen Sprachen. Filme, Infografiken und Merkblätter mit Hygiene-Tipps und Verhaltensempfehlungen zum Beispiel in englischer, türkischer und weiteren Sprachen auch zum Download.

Merkblätter

Infografiken

Merkblätter

Virusinfektionen – Hygiene schützt! (barrierefreies PDF)

Wir setzen auf dieser Website Cookies ein, um grundlegende Funktionen unserer Website zur Verfügung stellen zu können (technisch notwendige Cookies). Mit Ihrer Zustimmung werden weitere Cookies gesetzt, die uns eine anonymisierte statistische Erfassung und Auswertung Ihres Besuches erlauben (Web-Tracking). Mit Klick auf "Erlauben" erklären Sie sich mit der Erfassung Ihres Besuches einverstanden. Weitere Informationen zu Cookies und zum Web-Tracking erhalten Sie unter [Datenschutzerklärung](#)

NICHT ERLAUBEN

ERLAUBEN

AR	النظافة تحمي! العدوى بالفيروسات –
CS	Virové infekce – hygiena chrání!
BG	Вирусни инфекции – Хигиената предпазва!
EN	Viral infections – hygiene works!
FR	Virus – L'hygiène protège !
HR	Virusne infekcije – sprječava higijena!
KU	Enfeksiyonên Vîrûsa – Hîjyen diparêze!
PL	Infekcje wirusowe – Higiena chroni!
RO	Infecțiile virale – igiena vă protejează!
RU	При вирусных инфекциях – гигиена на страже Вашего здоровья!
SQ	Infektimet me virus – Higjiena mbron!
TR	Viral enfeksiyonlar – hijyen korur

Empfehlungen und Wissenswertes zur häuslichen Quarantäne

Wir setzen auf dieser Website Cookies ein, um grundlegende Funktionen unserer Website zur Verfügung stellen zu können (technisch notwendige Cookies). Mit Ihrer Zustimmung werden weitere Cookies gesetzt, die uns eine anonymisierte statistische Erfassung und Auswertung Ihres Besuches erlauben (Web-Tracking). Mit Klick auf "Erlauben" erklären Sie sich mit der Erfassung Ihres Besuches einverstanden. Weitere Informationen zu Cookies und zum Web-Tracking erhalten Sie unter [Datenschutzerklärung](#)

NICHT ERLAUBEN

ERLAUBEN

AR	نصائح ومعلومات مفيدة عن الحجر الصحي المنزلي
BG	Препоръки и важна информация за домашната карантина
CS	Doporučení a důležité informace k domácí karanténě
EN	Recommendations and facts on household self-isolation
FA	پیشنهادها و اطلاعاتی درباره قرنطینه خانگی
FR	Recommandations et informations utiles pour la quarantaine à domicile
HR	Preporuke i vrijedne informacije za kućnu karantenu
PL	Zalecenia i ważne informacje dotyczące kwarantanny domowej
ROM	PREDLOG I SO VALANI TE DJANELPE ZA KI CERUTNI KARANTINA
RO	Recomandări și informații importante privind izolarea la domiciliu
RU	Рекомендации и полезная информация о домашнем карантине
SQ	Rekomandime dhe fakte mbi karantinën në kushte shtëpie
TR	Evde karantina hakkında tavsiyeler ve bilinmesi gerekenler

Infografiken

Wir setzen auf dieser Website Cookies ein, um grundlegende Funktionen unserer Website zur Verfügung stellen zu können (technisch notwendige Cookies). Mit Ihrer Zustimmung werden weitere Cookies gesetzt, die uns eine anonymisierte statistische Erfassung und Auswertung Ihres Besuches erlauben (Web-Tracking). Mit Klick auf "Erlauben" erklären Sie sich mit der Erfassung Ihres Besuches einverstanden. Weitere Informationen zu Cookies und zum Web-Tracking erhalten Sie unter [Datenschutzerklärung](#)

NICHT ERLAUBEN

ERLAUBEN

» Basisinformationen

» Fragen und Antworten

» Materialien/Downloads

» Bildungseinrichtungen

» Informationen in anderen Sprachen

» Psychische Gesundheit

» Inhalte nutzen

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

**Infektionen vorbeugen:
Die 10 wichtigsten Hygienetipps**

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

- 1. Regelmäßig Hände waschen**
 - ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
 - ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
 - ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.
- 2. Hände unter fließendem Wasser halten, von allen Seiten mit Seife einreiben, dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen, unter fließendem Wasser abwaschen, mit einem sauberen Tuch trocknen.**
- 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten**
 - ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.
- 4. Richtig husten und niesen**
 - ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
 - ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.
- 5. Im Krankheitsfall Abstand halten**
 - ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
 - ▶ Verzichtern Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
 - ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
 - ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.
- 6. Wunden schützen**
 - ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.
- 7. Auf ein sauberes Zuhause achten**
 - ▶ Tische, Stühle, Böden und Bad regelmäßig reinigen.
 - ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.
- 8. Lebensmittel hygienisch behandeln**
 - ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
 - ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit anderen Nahrungsmitteln.
 - ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
 - ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.
- 9. Regelmäßig waschen**
 - ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
 - ▶ Waschen Sie Bettdecken und Fußtische regelmäßig bei mindestens 60 °C.
 - ▶ Unterwäsche bei mindestens 60 °C.
- 10. Regelmäßig lüften**
 - ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016

Verlässliche Informationen

- [Bundesministerium für Gesundheit: Tagesaktuelle Informationen](#)
- [Zusammen gegen Corona: Wer sich schützt, schützt uns alle. »](#)
- [Robert Koch-Institut – COVID 19 \(Coronavirus SARS-CoV-2\) »](#)

[Auswärtiges Amt: Sicherheit von Reisenden in betroffene Regionen »](#)

Lizenzbedingung

[Weltgesundheitsorganisation \(WHO\) – COVID-19 outbreak \(engl.\) »](#)

[covApp der Charité, Berlin »](#)

Infektionen vorbeugen: Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Informationen der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration – in

[bis zu 20 Sprachen »](#)

Die Infografik "Infektionen vorbeugen: Die 10 wichtigsten Hygienetipps" gibt einen Überblick über einfache persönliche Hygienemaßnahmen, um sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen. Verfügbar in neun Sprachen.

72 dpi | png | 84 KB

300 dpi | png | 477 KB

Letzte Aktualisierung: 07.11.2016

Letzte Aktualisierung: 07.11.2016

Download

Auf dieser Seite: [Download](#)

[Startseite](#)

+ [Alternative Sprache](#)

[Coronavirus](#)

[Hygienetipps](#)

[Infektionskrankheiten](#)

[Erregerspezifische](#)

Letzte Aktualisierung dieser Seite: **14.07.2020**

[Mediathek](#)

Wir setzen auf dieser Website Cookies ein, um grundlegende Funktionen unserer Website zur Verfügung stellen zu können (technisch notwendige Cookies). Mit Ihrer Zustimmung werden weitere Cookies gesetzt, die uns eine anonymisierte statistische Erfassung und Auswertung Ihres Besuchs erlauben (Web-Tracking). Mit Klick auf "Erlauben" erklären Sie sich mit der Erfassung Ihres Besuchs einverstanden. Weitere Informationen zu Cookies und zum Web-Tracking erhalten Sie unter [Datenschutzerklärung](#)

NICHT ERLAUBEN

ERLAUBEN

Infektionsschutz ist ein Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit
verlässlichen, fachlich fundierten und aktuellen Informationen.



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

[Erklärung zur Barrierefreiheit](#)

[Barrieren melden](#)

Wir setzen auf dieser Website Cookies ein, um grundlegende Funktionen unserer Website zur Verfügung stellen zu können (technisch notwendige Cookies). Mit Ihrer Zustimmung werden weitere Cookies gesetzt, die uns eine anonymisierte statistische Erfassung und Auswertung Ihres Besuches erlauben (Web-Tracking). Mit Klick auf "Erlauben" erklären Sie sich mit der Erfassung Ihres Besuches einverstanden. Weitere Informationen zu Cookies und zum Web-Tracking erhalten Sie unter **[Datenschutzerklärung](#)**

NICHT ERLAUBEN

ERLAUBEN