

# Stoppen wir gemeinsam die Grippewelle!

Schütze dich und andere mit einfachen Hygieneregeln.



## HÄNDE WASCHEN

Regelmäßig 20 Sekunden mit Seife.



## HUSTEN & NIESEN

In die Armbeuge, nicht in die Hände.



## ABSTAND HALTEN

Mindestens 1,5 Meter Abstand.



## DESINFIZIEREN

Oberflächen regelmäßig reinigen.



## HÄNDE SCHÜTTELN VERMEIDEN

So vermeidest du Viren.



## TASCHENTUCH ENTSORGEN

Einmal benutzen und dann weg.



## KRANKHEITSSYMPTOME

Bleib zu Hause, wenn du krank bist.



## NICHT INS GESICHT FASSEN

Schütze dich vor Viren.