

START!

20 SEKUNDEN HÄNDE WASCHEN NACH DEM TOILETTENBESUCH

...wenn Sie nach Hause kommen, vor dem Essen und nach Kontakt mit grösseren Gruppen von Menschen.



1

DAS SMARTPHONE IST
10 X
VERSCHMUTZTER ALS
DIE WC-BRILLE



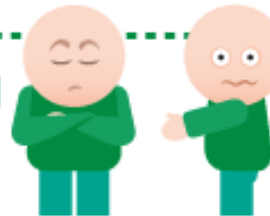
2

20 MINUTEN
schwirren Neströpfungchen
durch die Luft

ZUSÄTZLICH REINIGEN

Wasserhähne, Türklinken, Telefon, Lichtschalter, Treppengeländer und Tastatur.

VERHALTEN SIE SICH
ASOZIAL:



- keine Hände schütteln
- keine Begrüssungsküsse
- keine Krankenbesuche
- kein fremdes Telefon abnehmen

LÜFTEN

Dreimal täglich (morgens, mittags, abends) die Fenster kurzzeitig (5 bis 15 min.) ganz öffnen



3

200-400x
berühren Sie sich täglich
im Gesicht

4

HÄNDE WEG VOM GESICHT!

Viren verbreiten sich über die Hände, Mund und Nase.



5

GESUND LEBEN

Die Hauptwaffe gegen Grippe-Viren ist Ihre Immunabwehr. Unterstützen Sie sie mit einer gesunden Lebensweise.

JEDEN TAG:

8 Stunden Schlaf - 600 Gramm
Gemüse und Obst - 1 Stunde
frische Luft - 30 Minuten Bewegung

