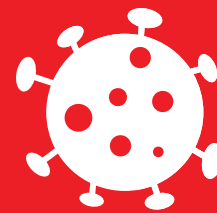


Wir schütteln uns die Hand **seit dem IX. Jahrhundert vor Christi.**
Es ist ein überbewerteter, veralteter
und **nicht hygienischer Brauch.**

Unterstütze damit **nicht**
die Verbreitung des Virus!



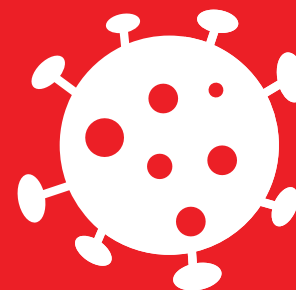
**SCHÜTTTEL
KEINE
HÄNDE!**



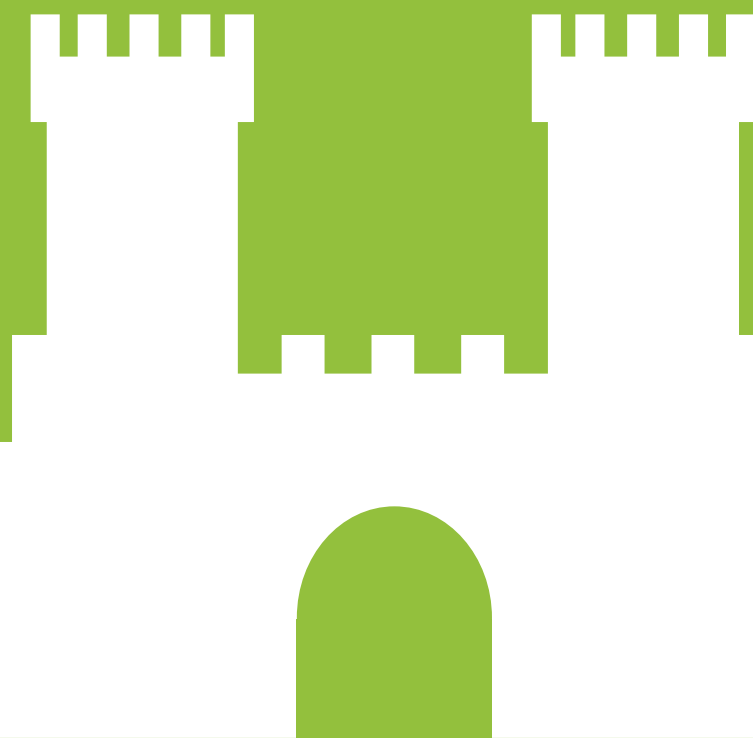
BERÜHRE DEIN GESICHT NICHT!

Deine Hände **berühren unzählige Flächen** und lassen auf ihnen **die Viren** mit Leichtigkeit **ansiedeln**.

Wenn diese über deine Augen,
deine Nase oder auf einem anderen Weg
in deinen Organismus gelangen, erkrankst du.
Wasch dir oft die Hände und achte darauf,
dass du dessen Chance verringerst!



BLEIB ZU HAUSE WENN MÖGLICH!



Triff dich nicht mit anderen!
Bleib zu Hause, wenn möglich,
sei produktiv, lebe für Dein Hobby oder
finde dir eins! Du hast jetzt **die Zeit für dich selbst**
und für **deine liebevolle Familie**. Vergeude sie nicht!

STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM!



Iss **gesund**, um auf natürlichem
Wege die **notwendigen Vitamine**
aufzunehmen!



Treibe in deiner Freizeit **Sport!**
Eine gute Kondition hilft
viel **in der Verteidigung!**

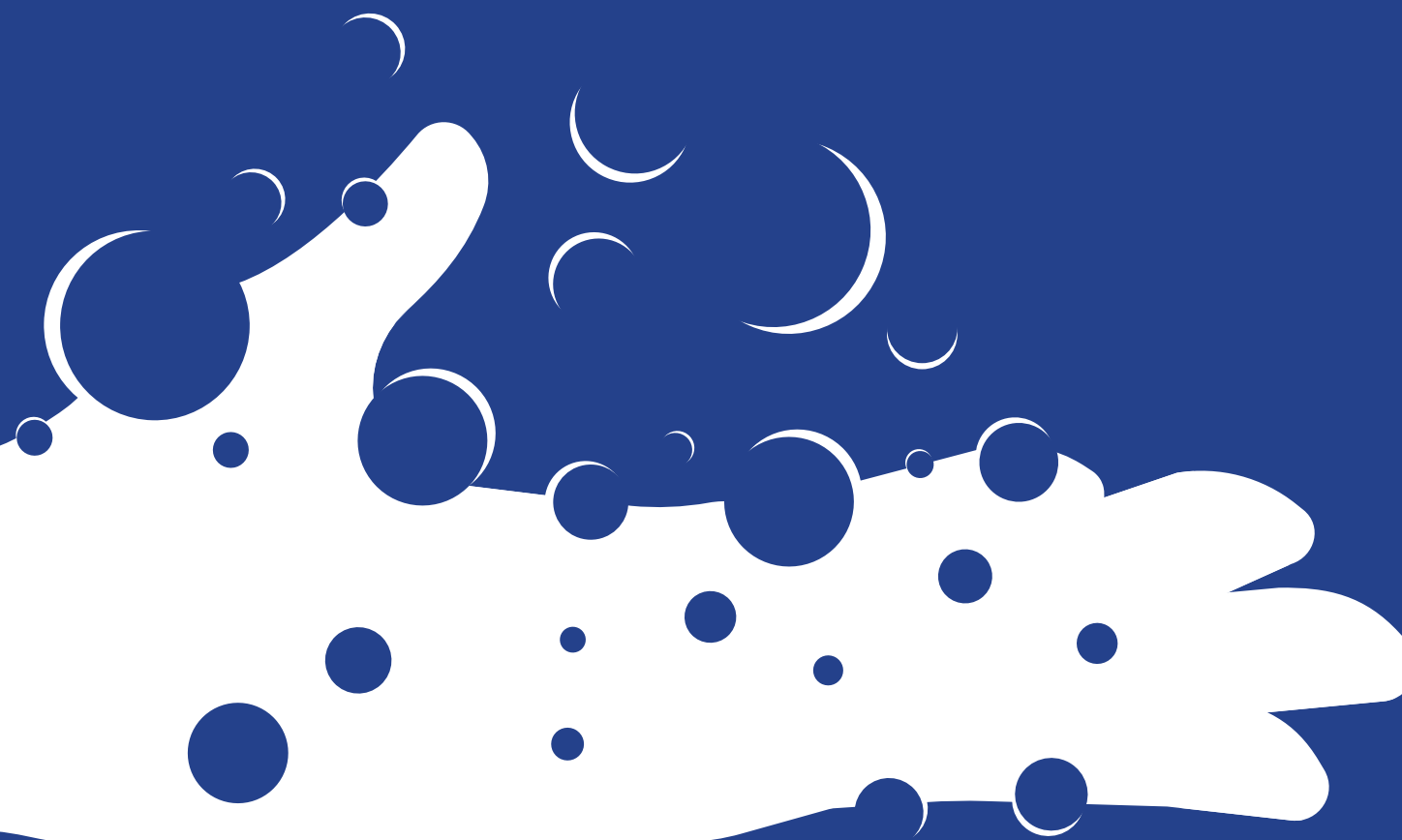


Das Rauchen **mindert**
die Effizienz **deines Immunsystems**.
Das ist eine gute **Angelegenheit**,
um es sich abzugewöhnen!

WASCH DIR IMMER DIE HÄNDE!

Wasch alle Flächen deiner Hand richtig, mit warmem Wasser und Seife, wenn immer nur möglich! Das ist **die effektivste** Methode **gegen Krankheitserreger**. Solltest du hierzu keine Möglichkeit haben, verwende **alkoholische Händedesinfektionsmittel**.

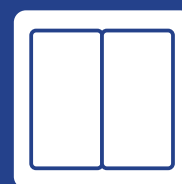
Mache es zum Ritual!
So werden deine Hände immer sauber sein.



HALTE DEINE UMGEBUNG SAUBER!

Reinige in deiner Wohnung regelmäßig die Lichtschalter, Türklinken und jene **oft genutzte Objekte**, die du immer mit dir trägst.

Du beschützt so auch **jene in deiner Umgebung** und **beugst damit die Verbreitung des Virus vor**.



HALTE

DEN

ABSTAND!



1,5 m

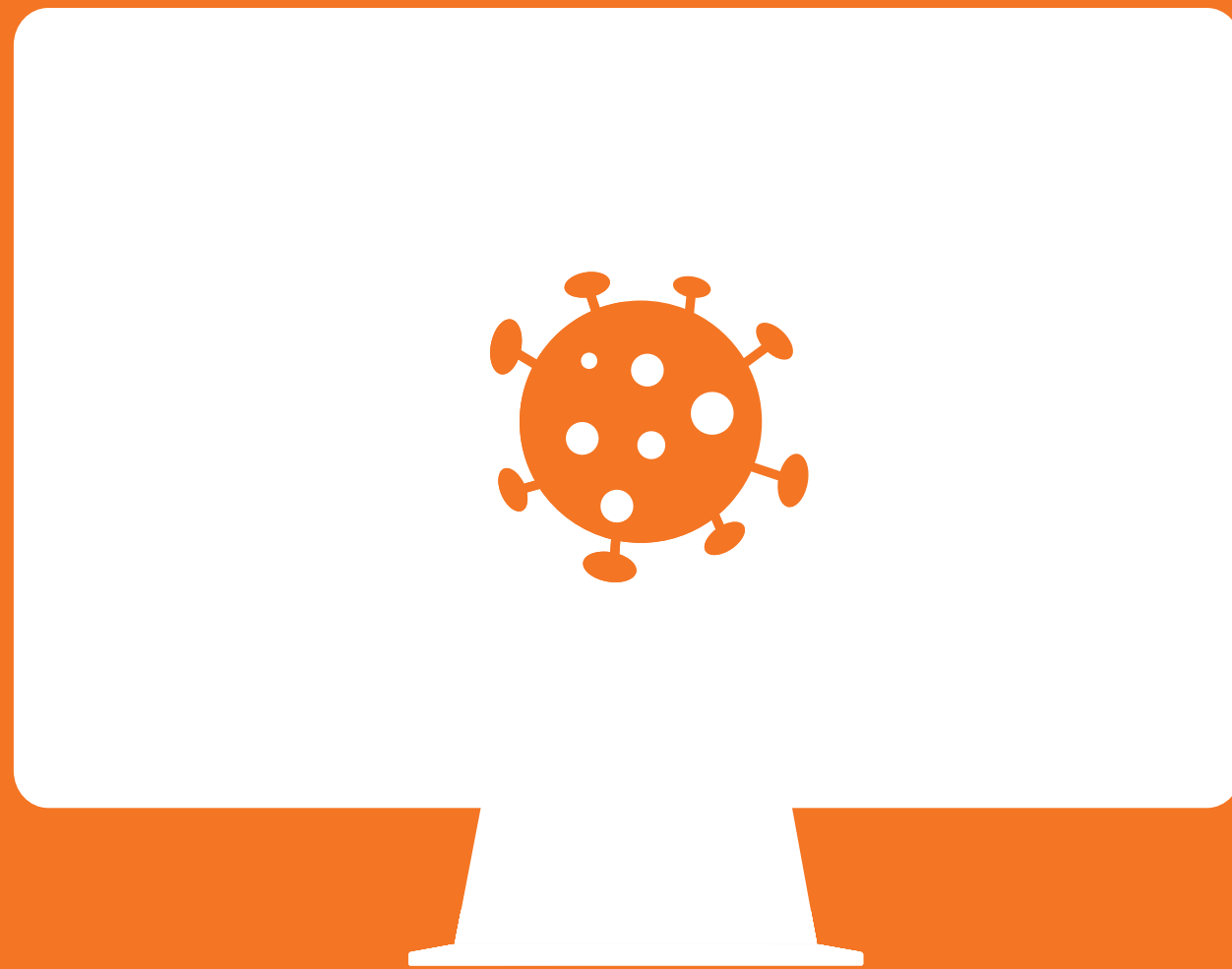


Wenn jemand hustet oder niest, gelangen **kleine Feuchtigkeitstropfen** in die Luft, welche im Falle eines Infizierten **Viren enthalten**.

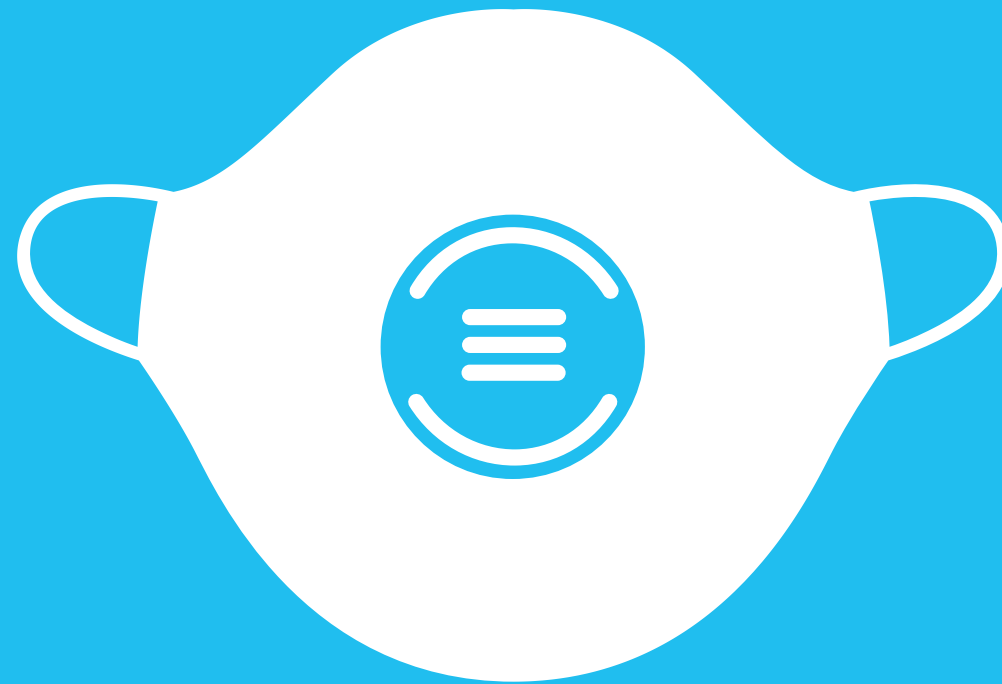
Halte den Abstand von **mindestens 1,5 m** zu jedem, um die **Verbreitung des Virus zu verhindern!**

ERKUNDIGE DICH AUS ZUVERLÄSSIGER QUELLE!

Es lohnt sich bei
Landes- und örtlichen
Behörden zu erkundigen,
da diese über **aktuellsten**
Daten zum Virus verfügen.
Wir empfehlen die internationale
Webseite der **WHO**.

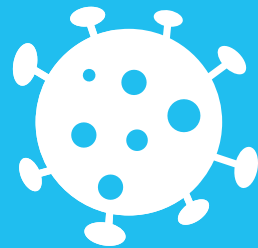


BESCHÜTZE DICH UND DIE ANDEREN!



Trage eine Maske und Handschuhe, wenn du **einkaufen gehst**, oder öffentliche **Verkehrsmittel** in Anspruch nimmst! Diese **ersetzen zwar nicht** das regelmäßige **Händewaschen und die Abstandhaltung**, können aber eine zusätzliche Verteidigungslinie bieten. **Trage nie zweimal** dieselben **Handschuhe**, einmal verwendbare Masken! **Nimm** diese nach dem Verwenden vorsichtig **ab und entsorge sie!**

NIESE, HUSTE IN EIN TASCHENTUCH!



Wenn jemand hustet oder niest,
gelangen **kleine Feuchtigkeitstropfen**
in die Luft, welche im Falle eines
Infizierten **Viren enthalten**. Du kannst dieses
vermeiden, **indem du Taschentücher verwendest**
und diese unmittelbar nachher in den Mülleimer wirfst!