



# HYGIENE-HINWEIS ZUR SICHERHEIT ALLER.



## DEN VIREN KEINE CHANCE GEBEN

Je mehr Menschen auf engstem Raum zusammen sind, desto schneller können Viren übertragen werden. Verzichten Sie auf Händeschütteln und sonstigen Kontakten, wo es sich vermeiden lässt.



## ABSTAND HALTEN

Um ein Ansteckungsrisiko für Sie und Ihre Vereinskollegen so niedrig wie möglich zu halten, bitten wir Sie, einen Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.



## GRÜNDLICH HÄNDE WASCHEN

Achten Sie immer auf eine gute Handhygiene in erster Linie Händewaschen und gegebenenfalls Händedesinfektion, wenn die Hände sichtbar sauber und trocken sind.



## RICHTIG HUSTEN UND NIESEN UND BESTENFALLS ZU HAUSE BLEIBEN

Beim Husten und Niesen können Krankheitserreger durch Tröpfcheninfektion auf andere Personen übertragen werden. Husten und niesen Sie daher in Einwegtaschentücher oder alternativ in den inneren Teil des Ellbogens. Sollten Sie sich krank fühlen, bleiben Sie zuhause!



## 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 Rachenschleimhäute nicht austrocknen.