

# Hygiene -Knigge – Die richtige Hygiene ist jetzt wichtig!!!

1. Waschen Sie regelmäßig die Hände mit Seife!	
2. Händedesinfektion beim Betreten und Verlassen einer Arztpraxis!	
3. Schütteln Sie keine Hände in Arztpraxen – No Hands!	
4. Niesen und Husten Sie in die Ellenbeuge!	
5. Taschentücher gehören in den Müll - Händewaschen nicht vergessen!	
6. Halten Sie Abstand - meiden Sie „unnötige“ Menschenmengen und Gedränge	
7. Sagen Sie „unwichtige“ Termine ab, wenn Sie krank sind – bleiben Sie zu Hause!	

## Stärken Sie Ihr Immunsystem!



- ✓ Streß vermeiden
- ✓ ausreichend schlafen
- ✓ Vitamine (Vit C + D, Zink, Selen) aufnehmen
- ✓ Trinkmenge >2l/Tag
- ✓ aktiv bleiben

**bleiben Sie gesund!**

**Ihr Praxis Team**