

Richtig
NIESEN und
HUSTEN

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Richtig niesen & husten

Verstopfte Nase, niesen, husten. Eine Erkältung ist nicht schlimm, aber die Begleiterscheinungen sind unangenehm. Außerdem werden die im Speichel und Nasensekret enthaltenen Krankheitserreger mit jedem Niesen oder Husten in der Umgebung versprüht - durch Tröpfcheninfektion können sich so andere Menschen anstecken.

Vorsicht:

Der Knigge sieht vor, sich beim Niesen oder Husten höflich die Hand vor den Mund zu halten. Dies ist allerdings wenig sinnvoll: Beim Händeschütteln oder Anfassen von Gegenständen werden in diesem Fall die Keime weitergegeben.

Besser: In die Armbeuge husten oder niesen und sich von anderen Personen abwenden, wenn Sie mal kein Taschentuch zur Hand haben.

Wichtig außerdem:

- Mindestens einen Meter Abstand von Personen in Ihrer Umgebung halten, wenn Sie niesen oder husten.
- Einmaltaschentücher benutzen, die Sie anschließend in einem geschlossenen Mülleimer entsorgen.
- Nach dem Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen.