

## Richtig husten und niesen

Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände an andere weitergereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten Husten-Etiquette beachten, die auch beim Niesen gilt:

Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen 1,5 Abstand von anderen Personen und [drehen Sie sich weg](#).

[Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch](#). Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend sofort in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.

Wenn Sie kein Taschentuch zur Hand haben, dann niesen oder husten Sie in Ihre [Armbeuge](#).

Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die [Hände waschen](#)!

## Richtig Hände waschen

Das richtige Händewaschen sollte in fünf Schritten durchgeführt werden:

1. Hände unter fließendes Wasser halten
2. Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Zwischenräume und Daumen gründlich einseifen – Fingernägel nicht vergessen!
3. Seife 20-30 Sekunden sanft einreiben
4. Hände unter fließendem Wasser abspülen, Wasserhahn mithilfe eines Einweghandtuchs oder dem Ellenbogen schließen (vor allem bei öffentlichen Toiletten)
5. Hände sorgfältig abtrocknen – Zwischenräume nicht vergessen