







# Persönliche Hygiene

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Abstandsgebot</b> Außerhalb der Kohorten ist grundsätzlich ein Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen einzuhalten. Ausnahmen sind speziell geregelt (s. Kap. 7).</li><li>• <b>Maskenpflicht</b> In besonders gekennzeichneten Bereichen ist in der Schule Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Ausnahmen sind speziell geregelt.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Händewaschen mit Seife für 20 - 30 Sekunden</b> z. B. nach Husten oder Niesen; nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln; nach dem erstmaligen Betreten des Schulgebäudes; vor dem Essen; nach dem Abnehmen eines Mund-Nasen-Schutzes, nach dem Toiletten-Gang.</li><li>• <b>Händedesinfektion</b> wenn Händewaschen nicht möglich ist oder bei Kontamination mit Körpersekreten.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kontakteinschränkungen</b> Kontakte sind auf das unbedingt notwendige Maß zu beschränken. Es soll keinen unmittelbaren körperlichen Kontakt geben.</li><li>• <b>Berührungen vermeiden:</b> keine Umarmungen, Bussi-Bussi, Ghetto-Faust und kein Händeschütteln.</li><li>• Den Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfen möglichst minimieren, z. B. nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Husten- und Niesetikette:</b> Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen! Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen halten, am besten wegrehen.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Nicht in das Gesicht fassen:</b> insbesondere die Schleimhäute nicht berühren, d. h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Persönliche Gegenstände nicht teilen:</b> z. B. Trinkbecher, persönliche Arbeitsmaterialien, Stifte</li></ul>