



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: diese alltäglichen Vorgänge können im Krankheitsfall ein grosses Risiko darstellen. Einige einfache Regeln einzuhalten kann helfen, die Pandemie zu bremsen und Leben zu retten.

Folgende Hygienemassnahmen sind wichtig:



- Beim Husten etwas vor den Mund halten, am besten ein Papiertaschentuch.
- Beim Niesen etwas vor Nase und Mund halten, am besten ein Papiertaschentuch. Wenn kein Taschentuch zur Hand ist: Die Hand vor Mund und Nase halten und anschliessend die Hände mit Wasser und Seife waschen oder den Arm vor Nase und Mund halten.
- Beim Schnäuzen nur Papiertaschentücher verwenden.
- Nur in ein Taschentuch spucken.
- Nach dem Husten, Niesen und Spucken in ein Taschentuch die Hände waschen.

Das Taschentuch muss aus Papier sein und darf nur einmal benutzt werden. Dann wird es entsorgt, möglichst in einen Abfalleimer mit einem Sack und einem Deckel.

Und ganz wichtig ist natürlich, diese Regeln gleich den Kindern beizubringen.

KURZ GESAGT

- Immer Papiertaschentücher bei sich haben.
- Die Hände regelmässig waschen.

Zuletzt aktualisiert am: 27.02.2009

Bundesamt für Gesundheit (BAG)
[Kontakt](#) | [Rechtliche Grundlagen](#)

<http://www.bag.admin.ch/pandemie/massnahmen/05950/index.html?lang=de>