

## Ich mach' das mit links!

### Ideen zur Vermeidung von Infektionskrankheiten

Krankheitserreger gelangen häufig über Mund, Nase und Augen in unseren Körper, wenn wir diese Stellen mit unseren Händen berühren. Wir können nicht ständig unsere Hände waschen und nicht alle Berührungen unseres Gesichts mit den Händen unterdrücken. Wir können aber mit der Hand, mit der wir **nicht** essen, **nicht** die Augen reiben oder an die Nase fassen, vieles tun. Und das ist meistens die linke Hand. Also probiere es einmal aus: Automatentasten, Haltegriffe, Klingelknöpfe, Toilettenspültasten, Einhebelarmaturen von Wasserhähnen, Türklinken: **Mach's mit links!**



**Am besten ist es natürlich, sich überhaupt nicht ins Gesicht zu fassen bzw. nichts mit den Händen anzufassen, wenn es möglich ist, sondern auch mal den Ellenbogen, den Handrücken oder die Fußspitze zu nehmen!**

Das kann man üben und das gilt auch für Linkshänder. Linkshänder können versuchen, mehr die Hand zum Anfassen zu nutzen, die sie nicht so viel ins Gesicht führen.