



**\*\*\*For English version please see below\*\*\***

## **Hygiene- und Infektionsschutzkonzept der Friedrich-Schiller-Universität Jena**

### Allgemeines

Die nachfolgenden Ausführungen und Hinweise bilden das Hygiene- und Infektionsschutzkonzept der Friedrich-Schiller-Universität Jena im Sinne der Allgemeinverfügung der Stadt Jena. Das Konzept ersetzt nicht bereits bestehende spezielle gesetzlich vorgeschriebene Hygieneanforderungen, wie die Technischen Regeln für Biologische Arbeitsstoffe (100 - Schutzmaßnahmen für Tätigkeiten mit biologischen Arbeitsstoffen in Laboratorien; 500 - Grundlegende Maßnahmen bei Tätigkeiten mit Biologischen Arbeitsstoffen) oder die Technische Regel für Gefahrstoffe (401 - Gefährdung durch Hautkontakt (Feuchtarbeiten); 406 - Sensibilisierende Stoffe für die Atemwege).

### **Belehrungen über Allgemeinverfügungen der Stadt Jena und Verordnungen des Freistaates Thüringen**

Die Universitätsangehörigen sind verpflichtet, die jeweils gültigen Allgemeinverfügungen der Stadt Jena und Verordnungen des Freistaates Thüringen zur Kenntnis zu nehmen und zu beachten.

**Stadt Jena:** <https://rathaus.jena.de/de/allgemeinverfuegung-corona>

**Freistaat Thüringen:** <https://corona.thueringen.de/>

### **Reinigungs- und Desinfektionsregime**

Die Liegenschaften der Universität sind wieder geöffnet. Stark frequentierte Flächen, Räume (wie Toiletten und Flure) werden in kürzeren Intervallen gereinigt.

### **Versorgung bzw. Bereitstellung von Produkten für die Händehygiene und/oder Mund-Nasen-Bedeckung**

Den Universitätsangehörigen werden bei Bedarf Mund-Nasen-Bedeckungen zur Verfügung gestellt. Die Möglichkeit der Händehygiene ist in allen Gebäuden der Universität gegeben. Händedesinfektion ist überall dort möglich, wo sie gesetzlich vorgeschrieben ist.

### **Hygieneregeln**

Zur Vorbeugung gegen eine Infektion mit dem Coronavirus oder andere Infektionserkrankungen werden alle Universitätsangehörigen ausdrücklich auf die allgemeinen Hygieneregeln (**Anlage**) hingewiesen. Besonders wichtig sind regelmäßiges richtiges Händewaschen, Hygiene beim Husten und Niesen sowie die Einhaltung eines ausreichenden Abstandes zu anderen Personen.



## **Homeoffice/ Mobiles Arbeiten**

Sofern Tätigkeiten ganz oder teilweise dazu geeignet sind, im Home-Office erbracht zu werden, sollen diese mit Zustimmung der vorgesetzten Personen im entsprechenden Umfang vorzugsweise von zu Hause aus erledigt werden. Die geleistete Arbeitszeit ist dabei in Anwendung der üblichen Praxis zu dokumentieren. Im Home-Office ist grundsätzlich nur die tägliche dienstrechtliche oder arbeitsvertraglich geschuldete Arbeitszeit zu erbringen und anrechenbar. Die Erreichbarkeit der Einrichtungen im Homeoffice ist von den Vorgesetzten sicherzustellen.

Können Arbeitspflichten weder in Präsenz noch im Home-Office erbracht werden, stehen neben dem Abbau von Mehrarbeitsstunden und den Freistellungsmöglichkeiten auch weiterhin die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes zur Verfügung.

Das Arbeiten in der Universität erfolgt unter Einhaltung der Hygieneregeln. Mitbringen von Kindern zum Arbeitsplatz bleibt untersagt.

## **Dienstreisen**

Dienstreisen und Exkursionen im Inland sind möglich, sollten aber, wenn möglich, vermieden werden. Dienst- und Forschungsreisen ins Ausland können unter Beachtung der länderspezifischen Reisewarnungen der Bundesregierung genehmigt werden. Sollte bis zum Reisebeginn das Reiseziel als Risikogebiet eingestuft werden, darf die Reise trotz vorheriger Genehmigung nicht angetreten werden. Bis dahin entstandene Auslagen können im Rahmen der Reisekostenvergütung ersetzt werden. Exkursionen im Inland sind unter Wahrung der Schutz- und Hygienemaßnahmen genehmigungsfähig.

Bei Rückkehr aus einem zum Risikogebiet erklärten Land, ist eine zweiwöchige Quarantäne einzuhalten.

# **Hygienemaßnahmen**

## **Maßnahmen bei Symptomen**

Mitglieder und Angehörige der Universität Jena mit COVID-19-Symptomatik und respiratorischer Symptomatik, d.h. mit Zeichen einer Erkältung oder einer Grippe, dürfen die Liegenschaften der Universität nicht betreten. Besteht der Verdacht auf eine SARS-CoV-2-Infektion, welcher sich insbesondere durch akutem Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn, Fieber, Husten und Atemnot ergeben kann, sind die betroffenen Personen durch den Arbeitgeber/Vorgesetzten/Lehrenden aufzufordern, die Arbeitsstätte (bzw. Universität) unverzüglich zu verlassen und sich gegebenenfalls in ärztliche Behandlung zu begeben.

Betroffene melden sich bei der für ihren Wohnort zuständigen Gesundheitsbehörde (für Jena: Coronahotline der Stadt Jena unter 03641/49-2222 oder unter [corona@jena.de](mailto:corona@jena.de)). Studierende zeigen dies zusätzlich im Dezernat 1 – Studierende unter [dez1-corona@uni-jena.de](mailto:dez1-corona@uni-jena.de) und Beschäftigte im Dezernat 5 – Personal unter [https://www.uni-jena.de/kontaktformular\\_corona\\_sachverhalt](https://www.uni-jena.de/kontaktformular_corona_sachverhalt) oder [dez5-corona@uni-jena.de](mailto:dez5-corona@uni-jena.de) bzw. bei allgemeinen Fragestellungen unter [https://www.uni-jena.de/kontaktformular\\_corona\\_information](https://www.uni-jena.de/kontaktformular_corona_information) an.



## Händewaschen

Die Universität folgt den Empfehlungen des Robert Koch-Instituts und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Händehygiene. Regelmäßiges gründliches Händewaschen – mindestens 20 Sekunden lang mit reichlich Seife – vor Dienstbeginn, -ende, nach jedem Toilettengang und bei Verunreinigung sowie vor und nach der Benutzung von Handschuhen ist unerlässlich.

Die Seifenspender in den Universitätsgebäuden werden regelmäßig neu bestückt. Sollten die Spender dennoch einmal leer sein, können Beschäftigte sich an den jeweiligen Hausmeister wenden.

<https://www.uni-jena.de/unijenamedia/universität/abteilung+hochschulkommunikation/presse/corona/hausmeister+02-2020.pdf>

Wann sind die Hände mindestens zu waschen?

- nach Betreten des Gebäudes bzw. beim Ankommen am Arbeitsplatz
- nach dem Besuch der Toilette
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- nach dem Kontakt mit Abfällen
- vor den Mahlzeiten bzw. vor und nach der Zubereitung von Speisen (z. B. in der Pause)
- vor dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika (z. B. Cremes, Lippenpflege etc.)
- vor und nach dem Körperkontakt mit Kolleginnen und Kollegen, falls dieser nicht vermeidbar ist

Wie wasche ich richtig?

- Die Hände unter fließendes Wasser halten. Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion von Krankheitserregern.
- Die Hände gründlich für circa 20 bis 30 Sekunden einseifen (Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume, Daumen, Fingernägel). Wenn möglich, Flüssigseifen in ausreichender Menge nutzen.
- Hände unter fließendem Wasser abspülen. Zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder den Ellenbogen benutzen.
- Hände sorgfältig und idealerweise mit Einmalhandtüchern abtrocknen – dabei die Fingerzwischenräume nicht vergessen!

## Physical Distancing

- Die WHO empfiehlt einen Sicherheitsabstand von mindestens 1.50 m zu anderen Menschen
- Vermeidung jeglichen Körperkontakts; Verzicht auf Händeschütteln sowie Umarmungen bei Begrüßungen oder Verabschiedungen
- Kein direktes Ansprechen des Gegenübers, sondern „aneinander vorbeireden“
- Wenn dies nicht möglich sein sollte, sollen nach jedem Körperkontakt die Hände gewaschen werden, insbesondere sollte vermieden werden, mit ungewaschenen Händen Augen, Nase oder Mund zu berühren!
- Meetings möglichst telefonisch oder über Videokonferenzen durchführen. Sollte dies nicht möglich sein, sind Treffen nur in gut belüfteten Räumen möglich. Treffen möglichst kurzhalten (der Faktor Zeit hat bei der Vermeidung einer Ansteckung hohe Relevanz) und auf den nötigen Sicherheitsabstand achten. Dabei ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.



- Falls möglich, in getrennten Büros arbeiten oder Arbeitsplätze nutzen, die sich möglichst weit voneinander entfernt befinden (mind. 1,5 m).

### **Handschuhe (Einweghandschuhe)**

Handschuhe werden beim Umgang mit Geld, Akten oder beim Naseputzen verunreinigt (kontaminiert) und sind bei Kontamination zu wechseln. Vor und nach der Benutzung von Handschuhen sind die Hände gründlich zu waschen. Vor dem Anziehen der Handschuhe, müssen die Hände unbedingt trocken sein und die Handschuhe sind auch nur einmal zu verwenden.

Bei Verwendung von medizinischen Einmalhandschuhen sollte dies nur für kurze Dauer sein und wenn unbedingt notwendig. Die Tragzeit sollte zusammengerechnet nicht mehr als 2 Stunden am Tag betragen. Geht die Tragzeit darüber hinaus, können Schäden an der Haut auftreten. Eine geschädigte Haut lässt sich schlechter reinigen und bietet Keimen einen guten Nährboden.

### **Mund-Nasen-Bedeckung**

Mund-Nasen-Bedeckung ist für nicht-medizinisches Personal zu tragen:

- bei Unterschreitung des Mindestabstandes von 1,5 m
- generell auf allen öffentlich zugänglichen Flächen innerhalb der Universitätsgebäude (z. B. Flure, Sozialräume, Toiletten)
- in Lehrveranstaltungen und an öffentlich zugänglichen PC-Arbeitsplätzen (URZ, ThuLB, PC-Pools).

Beim Anziehen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist darauf zu achten, dass die Innenseite nicht kontaminiert wird. Die Hände sollten vorher gründlich mit Wasser und Seife gewaschen werden.

Die Mund-Nasen-Bedeckung muss richtig über Mund, Nase und Wangen platziert sein (Nase und Mund vollständig bedecken) und an den Rändern möglichst eng anliegen, um das Entweichen von Luft an den Seiten zu minimieren.

Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die Mund-Nasen-Bedeckung genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.

Eine durchfeuchtete Mund-Nasen-Bedeckung sollte umgehend abgenommen und ggf. ausgetauscht werden.

Die Außenseite der gebrauchten Mund-Nasen-Bedeckung ist potentiell erregerrhaltig. Um eine Kontaminierung der Hände zu verhindern, sollte diese möglichst nicht berührt werden.

Nach Absetzen der Mund-Nasen-Bedeckung sollten die Hände unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln gründlich gewaschen werden (mindestens 20-30 Sekunden mit Seife).

Die Mund-Nasen-Bedeckung sollte nach dem Abnehmen in einem Beutel o. ä. luftdicht verschlossen aufbewahrt oder sofort gewaschen werden. Die Aufbewahrung sollte nur über eine möglichst kurze Zeit erfolgen, um vor allem Schimmelbildung zu vermeiden.

Jeder ist für die hygienische Aufbereitung seiner (auch selbst hergestellten) Mund-Nasen-Bedeckung selbst verantwortlich. Diese sollte nach Nutzung idealerweise bei 95°C, mindestens aber bei 60°C



gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden. Das anschließende heiße Bügeln ist für die Wiederaufbereitung von entscheidender Bedeutung. Dabei sind eventuelle Herstellerangaben zur maximalen Zyklusanzahl zu beachten, nach der die Festigkeit und Funktionalität noch gegeben ist.

Sofern vorhanden, sollten unbedingt alle Herstellerhinweise beachtet werden.

Unterstützendes Schulungsmaterial (Videos): <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutz-durch-hygiene.html>

## **Lüften**

Die Räume der Arbeitsstätte sind regelmäßig zu lüften (z.B. Stoßlüften; Lüftungsanlage). Die Lüftungsdauer ist vom Raumvolumen und der jeweiligen Fenstergröße abhängig. Als Faustregel für Büroräume gilt: stündlich über die gesamte Fensterfläche zwischen 3 Minuten (im Winter) und 10 Minuten (im Sommer) lüften; Besprechungs- und Seminarräume, sowie Hörsäle ohne maschinelle Lüftung sollten alle 20 Minuten gelüftet werden. Zusätzlich ist nach jeder Lehrveranstaltung 15 Minuten lang zu lüften (spätestens jedoch alle 90 Minuten). Bei Nachfragen stehen die Beschäftigten des Sachgebiets Technische Sicherheit (Arbeitssicherheit) beratend zu Seite. In der Heizperiode sind - wo möglich - während des Lüftens die Thermostate zurückzudrehen.

## **Hygiene am Arbeitsplatz**

- Bei Nutzung gemeinschaftlich genutzter Objekte/Geräte (z.B. Mikroskop, Tastaturen, Maus, etc.): Reinigung der Hände vorab und danach. Vor und nach Benutzung sind die Objekte/Geräte wenn möglich mit einem Desinfektionstuch abzuwischen.
- In Laboren: Mindestens 1,5 m Abstand halten – weiterhin auf die Arbeitssicherheit achten und die vorgegebene Mindestanzahl an Mitarbeitern in Laboren mit Gefahrstoffen einhalten.
- Persönliche Utensilien, insbesondere Essgeschirr, Besteck u. ä., sollen nicht mit anderen geteilt werden.
- Mahlzeiten/Pausen möglichst allein (z. B. im Büro)
- Auf Sauberkeit an gemeinsam genutzten Orten, z. B. in Teeküchen achten. Zum Putzen und Abwaschen sind idealerweise Einwegputzlappen zu nutzen. Regelmäßige Reinigung bzw. Desinfektion von Orten, die von vielen Personen genutzt werden, wie Türgriffe, Tasten in Fahrstühlen u. ä., und Betätigung dieser nach Möglichkeit mit dem Unterarm oder Ellenbogen.
- Wenn möglich, für den Arbeitsweg keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, sondern auf Fahrrad und eigenes Auto umsteigen oder zu Fuß gehen.

## **Hygiene beim Husten und Niesen**

Wie schützt man Mitmenschen vor einer Ansteckung?

- Husten oder Niesen möglichst weit von anderen Personen entfernen und wegrehen.
- Nutzung von Einwegtaschentüchern. Dies nur einmal nutzen und anschließend entsorgen und Händewaschen.
- Ist kein Taschentuch griffbereit, Husten oder Niesen in die Armbeuge, nicht in die Hand!



## Hygiene and Infection Prevention Plan of Friedrich Schiller University Jena

### General

The following explanations and information form the Hygiene and Infection Prevention Plan of Friedrich Schiller University Jena, within the meaning of the City of Jena's general ruling. The plan does not replace existing specific statutory hygiene requirements, such as the Technical Rules for Biological Agents (100 - Protective measures for activities involving biological agents in laboratories; 500 - Basic measures for activities involving biological agents) or the Technical Rules for Hazardous Substances (401 - Risk resulting from skin contact (wet work); 406 - Sensitising substances for the respiratory tract).  
**Instruction on general rulings of the City of Jena and regulations of the Free State of Thuringia**

Members of the University are obliged to take note of and comply with all applicable general rulings of the City of Jena and regulations of the Free State of Thuringia.

**City of Jena:** <https://rathaus.jena.de/de/allgemeinverfuegung-corona>

**Free State of Thuringia:** <https://corona.thueringen.de/>

#### **Cleaning and disinfection regime**

The University buildings are open to the public. Frequently used areas and rooms (e.g. corridors and toilets) are being cleaned more frequently.

#### **Provision or supply of products for hand hygiene and/or face masks**

If necessary, face masks will be provided to members of the University. Maintaining hand hygiene is possible in all University buildings. Hand disinfection is possible in all places where it is legally required.

#### **Hygiene rules**

In order to prevent infection with the coronavirus or other infectious diseases, all members of the University are expressly referred to the general hygiene rules (appendix). It is particularly important to wash hands properly and regularly, observe hygiene rules when coughing or sneezing, and stay at a sufficient distance from other people.

#### **Working from home/ Presence at the workplace and working online**

If it is possible to do all or part of your work from home, you should preferably do this to the extent possible, with the agreement of your line manager. For further regulations, please see the Coronavirus FAQs for employees, through the link on the homepage of the university's website. When working on-site, you need to comply with the hygiene rules.

#### **Work-related travel, excursions and field trips**

Work-related travel, excursions and field trips within Germany are once again possible. Business and research trips abroad can be approved, taking account of the German federal government's travel warnings for specific countries. If the destination is classified as a risk area before the start of the trip,



you may no longer travel, despite prior approval. Expenses incurred until then can be reimbursed under the travel expense allowance arrangements.

After return from a country that has been declared a risk area, travellers must immediately place yourself in quarantine at home for 14 days from the day of your return.

## Hygiene measures

### Measures in case of symptoms

Members of the University Jena and their family members are not permitted to enter University buildings if they have symptoms of COVID-19 and respiratory symptoms, i.e. cold symptoms, flu symptoms or an acute loss of the sense of smell and taste. Those affected must report to the public health authority that is responsible for their place of residence (for Jena: Fieberhotline der Stadt Jena (City of Jena Fever Hotline) on 03641/49-3129 or at [corona@jena.de](mailto:corona@jena.de)). Students must additionally notify Division 1 – Student Affairs at [dez1-corona@uni-jena.de](mailto:dez1-corona@uni-jena.de) and employees must

inform Division 5 – Human Resources under

[https://www.uni-jena.de/kontaktformular\\_corona\\_sachverhalt](https://www.uni-jena.de/kontaktformular_corona_sachverhalt)

or, for general questions, under [https://www.uni-jena.de/kontaktformular\\_corona\\_information](https://www.uni-jena.de/kontaktformular_corona_information).

### Hand washing

The University follows the recommendations of the Robert Koch Institute and the German Federal Centre for Health Education with regard to hand hygiene. It is essential to wash your hands regularly and thoroughly – for at least 20 seconds and using plenty of soap – before starting work; at the end of the working day; after every visit to the toilet; in the event of contamination; and before and after using gloves.

The soap dispensers in University buildings are regularly refilled. If a dispenser is nevertheless found to be empty, employees should inform the caretaker.

<https://www.uni-jena.de/unijenamedia/universität/abteilung+hochschulkommunikation/presse/corona/hausmeister+02-2020.pdf>

You should you wash your hands at least:

- after entering the building or on arrival at the workplace
- after using the toilet
- after blowing your nose, coughing or sneezing
- following contact with rubbish or other waste materials
- before meals or before and after food preparation (e.g. during your break)
- before handling medicines or cosmetics (e.g. creams, lip balm, etc.)
- before and after physical contact with colleagues if contact is unavoidable





### How to wash hands properly

- Hold your hands under running water. The water temperature has no influence on reducing pathogens.
- Soap your hands thoroughly for 20 to 30 seconds (palms, backs of the hands, fingertips, spaces between the fingers, thumbs, fingernails). If possible, use a sufficient of liquid soap.
- Rinse hands under running water. Use a disposable paper towel or your elbow to turn off the tap.
- Carefully dry your hands, preferably using disposable paper towels – not forgetting the spaces between the fingers!

### Physical Distancing

- The WHO recommends a safe distance of at least 1.50 m from other people
- Avoid all physical contact; avoid shaking hands or hugging when greeting or taking leave
- Do not speak to people directly, face to face, but “talk past each other”
- If this is not possible, you should wash your hands after every physical contact. In particular, you should avoid touching your eyes, nose or mouth with unwashed hands!
- Whenever possible, hold meetings by telephone or by video conference. If this is not possible, meetings should only be held in well-ventilated rooms. Keep meetings as short as possible (the time factor is highly relevant in avoiding infection) and maintain the required safe distance. All participants should wear a face mask.
- If possible, work in separate offices or use workspaces that are as far away from each other as possible (at least 1.5 m).

### Gloves (disposable gloves)

Gloves become contaminated when you handle money or documents, or blow your nose, and in that case, you should change them. Wash your hands thoroughly before and after using gloves. Your hands must be dry before you put on gloves and you must only use a pair of gloves once.

Medical disposable gloves should only be used if absolutely necessary and then only for short periods. You should not wear them for more than 2 hours a day in total. If they are worn for longer, the gloves can cause skin damage. Damaged skin is harder to clean and provides a good breeding ground for bacteria.

### Face mask

Non-medical staff must wear a face mask in the following situations:

- when they are closer than the minimum distance of 1.5 m
- in general, in public spaces of the University buildings
- when seated during lectures, seminars, etc.
- at public computer workstations (PC-Pools)





When putting on a face mask, you should make sure that the inner surface is not contaminated. Wash your hands thoroughly with soap and water before using the mask.

The face mask must be placed properly over your mouth, nose and cheeks (completely covering the nose and mouth). The edges should fit as snugly as possible, to minimise the escape of air at the sides.

When you first use a face mask, you should check that it lets enough air through, so that it hinders normal breathing as little as possible.

A damp face mask should immediately be removed and replaced if necessary.

The outer surface of the used face mask potentially carries pathogens. You should try not to touch it, so as to avoid contaminating your hands.

After removing your face mask, you should wash your hands according to the general hygiene rules (at least 20-30 seconds with soap).

The used face mask should be stored in an airtight bag or other container, or immediately washed. The mask should be stored for as short a time as possible before washing, above all to ensure that it does not become mouldy.

Every individual is responsible for hygienically washing their face mask, including homemade masks.

After use, the mask should ideally be washed at 95°C, but at least at 60°C, and then thoroughly dried. Ironing the mask with a hot iron is of vital importance in making it ready for reuse. You should take any manufacturer's specifications into account regarding the number of times a mask can be used while still retaining strength and functionality.

Any manufacturer's specifications that are available should be complied with.

Supporting learning material (videos): <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutz-durchhygiene.html>

### **Airing**

You should regularly air the rooms of your workplace (e.g. with windows fully opened; ventilation system). There is a sufficient supply of fresh air in the large lecture theatres that have automatic ventilation. All other rooms should be aired by opening windows to ensure air circulation. The rule of thumb for offices is to air once an hour by opening all windows for between 3 minutes (in winter) and 10 minutes (in summer). Meeting and seminar rooms should be aired every 20 minutes. In addition, rooms should be aired for 15 minutes after every teaching session (at least every 90 minutes). Employees of the Technical Safety (Occupational Safety) department are available to answer any questions.

### **Hygiene in the workplace**

- When using shared objects/devices (e.g. microscope, keyboard, mouse, etc.): wash your hands before and after use. If possible, you should also wipe the objects/devices with a disinfecting wipe after use.



- In laboratories: keep a distance of at least 1.5 m; continue to ensure that safety at work is maintained; and observe the specified minimum number of employees in laboratories with hazardous substances.
- Personal utensils, in particular crockery, cutlery, etc., should not be shared with others.
- Take meals and breaks alone as much as possible (e.g. in the office)
- Pay attention to cleanliness in shared spaces, such as the staff kitchen. Ideally, single-use cloths should be used for cleaning and washing up. Ensure regular cleaning or disinfection of surfaces touched by large numbers of people, such as door handles, buttons in lifts, etc., and if possible, use your lower arm or elbow to touch them.
- If possible, avoid using public transport for travel to and from work. Instead, travel by bicycle or car, or walk.

### **Hygiene when coughing and sneezing**

#### Protecting others from infection

- Cough or sneeze as far as possible from other people and turn away.
- Use paper tissues and discard after use before washing your hands.
- If you have no tissue to hand, cough or sneeze into the crook of your elbow and not into your hand!