

Allgemeine Verhaltensregeln zur Vermeidung einer Ansteckung mit Grippe

1. Vermeiden Sie engen Kontakt zu anderen Menschen und soweit möglich größere Menschenansammlungen. Dazu zählt auch der Besuch von Theatern, Kinos, Diskotheken, Märkten oder Kaufhäusern.
2. Vermeiden Sie es, andere anzuhusten oder anzuniesen: Benutzen Sie ein vor Mund und Nase gehaltenes Einwegtaschentuch beim Husten oder Niesen bzw. wenden Sie mindestens den Kopf ab, um direktes Anhusten/Anniesen zu vermeiden.
3. Vermeiden Sie das Händegeben oder anderen, vermeidbaren nahen Körperkontakt. Halten Sie auch beim direkten Gespräch mehr Abstand zu Ihrem Gesprächspartner als üblich.
4. Nutzen Sie Einmaltaschentücher, die Sie nach einmaligem Gebrauch wegwerfen.
5. Waschen Sie sich immer gründlich die Hände: Nach Personenkontakten, nach der Benutzung von Sanitäreinrichtungen, wenn Sie nach Hause kommen und vor der Nahrungsaufnahme!
Beim Händewaschen sollten Sie Ringe ablegen, die Hände erst nass machen, dann die ganze Hand (auch zwischen den Fingern und in der Handinnenfläche) gründlich einseifen und abwaschen. Trocknen Sie die Hände anschließend gut ab.
6. Vermeiden Sie Berührungen der Augen, Nase oder des Mundes mit ungewaschenen Händen.
7. Sorgen Sie für gute Belüftung geschlossener Räume.
8. Bleiben Sie in „Grippezeiten“ zu Hause, wenn Sie akut erkranken. Sie vermeiden damit weitere Ansteckungen.

Die Symptome einer Grippeerkrankung sind:

- plötzlicher, schlagartiger Krankheitsbeginn
- hohes Fieber (über 38,5 °Celsius)
- Schüttelfrost
- trockener Husten, Atemnot
- Muskel- und Gelenkschmerzen oder Kopfschmerzen
- allgemeine Schwäche, Schweißausbrüche, Halsschmerzen.

Vermeiden Sie den engen Kontakt zu möglicherweise erkrankten Personen.