



## Grippeviren gezielt abwehren

Für das bloße Auge sind sie unsichtbar. Trotzdem begleiten Sie uns ständig. Sie kleben an unseren Händen, und wir geben sie an andere weiter. Wir husten, niesen sie durch die Luft, atmen sie ein und wieder aus: die Viren. Viele Viren sind vollkommen harmlos für den Menschen. Doch einige von ihnen können gefährliche Krankheiten verursachen. Die Grippe beispielsweise – in der Fachsprache auch Influenza genannt.

Gegen einige Viren kann man impfen, wie zum Beispiel die Grippeimpfung. Spezielle Hygienetechniken helfen zudem, Sie und ihre Mitmenschen vor Ansteckung zu schützen.

### 1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten

Mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife die Hände waschen – auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie das Berühren der Schleimhäute von Mund, Augen und Nase

### 2. Hygienisch husten

Beim Husten Abstand zu anderen Personen halten. Am besten in den Ärmel, nicht in die Hand husten.

### 3. Krankheiten zu Hause auskurieren

Bei fieberhaften Erkältungen, Magen-Darm-Infekten oder Grippe nicht arbeiten gehen, sondern zu Hause bleiben und sich erholen. Durch falschen Ehrgeiz schadet man Kollegen und dem Arbeitgeber.

### 4. Auf erste Anzeichen achten

Plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen weisen auf eine Grippe hin.

### 5. Gesund werden

Bei typischen Anzeichen einer Grippe das weitere Vorgehen telefonisch mit dem Arzt abstimmen und dessen Anweisungen befolgen.

### 6. Familienmitglieder schützen

Bei Erkrankung auf Körperkontakt, wie Umarmen, Küssen usw. verzichten. Nach Möglichkeit in einem separaten Raum aufhalten bzw. schlafen und auf generelle Sauberkeit der Wohnung achten – insbesondere Küche und Bad.



## **7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften**

Geschlossene Räume sollten drei- bis viermal täglich für jeweils 10 Minuten gelüftet werden. Die Zahl der Viren in der Luft wird somit verringert, das Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhaut verhindert.

### **Im Falle einer Pandemie werden zusätzlich zwei weitere Techniken empfohlen:**

## **8. Abstand halten, Menschenansammlungen meiden**

Schützen Sie sich und andere durch besondere Rücksicht und – wenn möglich - zwei Meter Abstand. Verzichten Sie auf Händeschütteln. Meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.

## **9. Über Hygienemasken Bescheid wissen**

Über die Wirksamkeit von Hygienemasken während einer Pandemie liegen keine ausreichenden Daten vor. Sie sind deshalb nur ergänzend zu den hier dargestellten Maßnahmen zu erwägen.

## **Schutzimpfung – die beste Vorbeugung**

Mit einer Impfung können Sie sich effektiv vor einer Ansteckung mit Influenza-Viren und den Folgen schützen. Die Schutzimpfung gegen Influenza wird für alle Menschen für sinnvoll gehalten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts, die in Deutschland die offiziellen Impf-Empfehlungen herausgibt, empfiehlt eine Grippe-Impfung vor allem für Personen über 60 Jahren und allen, die ein erhöhtes Infektionsrisiko tragen, für die eine Erkrankung besonders riskant wäre oder die in ihrem näheren Umfeld ältere oder chronisch kranke Menschen haben. Darüber hinaus sollte sich jeder impfen lassen, der eine Grippe-Infektion vermeiden will.