



Influenza-Pandemie – Hygiene beachten!

So verringern Sie das Ansteckungsrisiko.



Einfache Regeln für besseren Schutz:

Die Schutzimpfung ist die sicherste Schutzmaßnahme gegen die – landläufig Grippe genannte – Influenza. Die Entwicklung eines geeigneten Impfstoffs muss jedoch auf den gerade aktuellen Erreger abgestimmt werden – und benötigt daher Zeit.

Gerade zu Beginn einer Influenza-Pandemie, die sich rasant über Ländergrenzen hinweg ausbreitet, ist es daher wichtig, bestimmte Schutzvorschriften einzuhalten. Im Mittelpunkt stehen dabei die allgemeinen, ganz einfachen Hygieneregeln.

Wenn Sie die folgenden Hinweise des NRW-Gesundheitsministeriums beachten, ist das Risiko einer Ansteckung zwar nicht völlig ausgeschlossen – aber doch deutlich vermindert.

- 1.** Beim Husten und Niesen Mund und Nase mit einem Einmaltaschentuch bedecken!
- 2.** Das Taschentuch sofort nach Gebrauch in den Abfalleimer oder Müllbeutel entsorgen!
- 3.** Nach dem Husten oder Niesen die Hände waschen!
- 4.** Das Berühren von Augen, Nase und Mund vermeiden!
- 5.** Anderen Personen nicht die Hand geben!
- 6.** Menschenansammlungen meiden!
- 7.** Einen gewissen räumlichen Abstand zu anderen Menschen einhalten!
- 8.** Engen Kontakt zu Erkrankten – wenn möglich – vermeiden!
- 9.** Bei Erkrankung zu Hause bleiben!
- 10.** Häufig lüften!