

### 8 Empfehlungen zum persönlichen Gripeschutz

Angesichts der Verbreitung der Influenza A/H1N1 (so genannte Schweinegrippe; „Neue Grippe“) werden folgende Regeln zum persönlichen Schutz empfohlen:

- 1. Richtig Hände waschen**  
Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern.
- 2. Hände vom Gesicht fernhalten**  
Vermeiden Sie es, Mund, Nase oder Augen mit den Händen zu berühren, weil auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können.
- 3. Hygienisch husten und niesen**  
Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung sofort in den Abfall.
- 4. Wer kann sich zurzeit mit dem Influenza-Virus A/H1N1 anstecken?**  
Anstecken kann sich nur, wer Kontakt zu erkrankten oder infizierten Menschen hat. In Deutschland sind gegenwärtig nur sehr wenige Menschen erkrankt.
- 5. Auf erste Anzeichen achten**  
Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin. Wenn Sie sich krank fühlen, vereinbaren Sie telefonisch mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin einen Termin, um ein Ansteckungsrisiko im Wartezimmer zu vermeiden.

**6. Andere schützen**

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. . Wenn Sie zu Hause versorgt werden, halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

**7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften**

Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

**8. Reiseempfehlungen**

Beachten Sie die aktuellen Hinweise des Auswärtigen Amtes unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de).

**Weitere Informationen erhalten Sie über Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt und Ihr Gesundheitsamt**

Zuständig für Sie ist:

Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter  
[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de),  
[www.rki.de](http://www.rki.de),  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de),  
[www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)

---

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Ostmerheimer Straße 220  
51101 Köln**

**Bestellnummer: 62100206**