

# 8 Empfehlungen zum persönlichen Gripeschutz

(herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

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

## 1. Richtig Hände waschen

Wasche deine Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Desinfiziere deine Hände bei Kontakt mit Blut, Stuhl, Urin etc. . Lasse das Desinfektionsmittel länger einwirken, sonst ist es wirkungslos.

## 2. Hände vom Gesicht fernhalten

Vermeide 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

Halte beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Huste und niese in ein Einmaltaschentuch oder in deine Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung fort in den Abfall.

## 4. Wer kann sich zurzeit an der „Neuen Grippe“ in Deutschland anstecken?

An der „Neuen Grippe“ kannst du derzeit nur erkranken, wenn du entweder im Risikogebiet (bei der „Schweinegrippe“ Mexiko) warst oder wenn du Kontakt zu infizierten Menschen hattest, die kürzlich aus dem Risikogebiet zurückgekehrt sind.

## 5. Auf erste Anzeichen achten

Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber (mehr als 38,5 °C), schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin. Wenn du dich krank fühlst, vereinbare (oder deine Eltern) mit deinem Hausarzt/deiner Hausärztin einen Termin, um ein Ansteckungsrisiko im Wartezimmer zu vermeiden.

## 6. Andere schützen

Verzichte, wenn du erkrankt bist, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. . Wenn du zu Hause versorgt wirst, halte dich nach Möglichkeit in einem eigenen Raum auf. Achte auf generelle Sauberkeit in deiner Wohnung, besonders in Küche und Bad.

## 7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

Lüfte 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

Vom Auswärtigen Amt wird vor nicht unbedingt erforderlichen Reisen in die Krisenregion dringend abgeraten. Aktuelle Infos unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)