



[www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)

# Wehren Sie Grippeviren gezielt ab.

## NEUN TECHNIKEN IM ÜBERBLICK.

### 1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.

### 2. Hygienisch husten

Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten Sie am besten in Ihren Ärmel, nicht in die Hand.

### 3. Krankheit zu Hause auskurieren

Gehen Sie bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht arbeiten, sondern fördern Sie Ihre Gesundheit durch Erholung. Mit falschem Ehrgeiz schaden Sie sich, Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber.

### 4. Auf erste Anzeichen achten

Auf eine Grippe weisen plötzlich hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin.

### 5. Gesund werden

Hören Sie auf Ihren Körper: Haben Sie eine normale Erkältung oder eine Grippe mit schweren Krankheitsanzeichen? Ziehen Sie bei Bedarf einen Arzt zu Rate.

### 6. Familienmitglieder schützen

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. 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. Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

Im Falle einer Grippepandemie werden zusätzlich zwei weitere Maßnahmen für Sie wichtig.

### 8. Abstand halten, Menschenansammlungen meiden

Schützen Sie während der Pandemie sich und andere durch besondere Rücksicht und Abstand. 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.