

Wehren Sie Grippeviren gezielt ab!

Neun Techniken um sich und andere zu schützen

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 plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin.

5. Gesund werden

Hören Sie auf Ihren Körper. Haben Sie die typischen Anzeichen einer Grippe, dann stimmen Sie das weitere Vorgehen telefonisch mit Ihrem Arzt ab.

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 frei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

Im Rahmen einer Grippepandemie können zwei weitere Techniken für Sie wichtig werden. Achten Sie diesbezüglich auf die aktuellen Empfehlungen der Gesundheitsbehörden.

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 können unter Umständen ergänzend zu den hier dargestellten Maßnahmen zum Einsatz kommen. Achten Sie in diesem Fall auf die aktuellen Empfehlungen der Gesundheitsbehörden.

Haben Sie noch Fragen? Dann rufen Sie uns an!

Gesundheitsamt
Infektions- u. Umwelthygiene
Kettelerstr. 29
64646 Heppenheim

Tel: 06252 – 15-5836 (Frau Etzel) oder 06252 – 15-5873 (Frau Wattendorf)

Gerne verbinden wir Sie auch mit dem/der zuständige/n Arzt/Ärztin.