

## **8 Tipps zur Virenabwehr**

Die neue Grippe hat sich, ähnlich wie andere Formen der Influenza, inzwischen weltweit ausgebreitet.

Zur Minimierung von Ansteckungsrisiken - auch unabhängig von der neuen Grippe – sollten Sie nachfolgende Maßnahmen der persönlichen Hygiene beachten:

### **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. Auf erste Anzeichen achten**

Auf eine Grippe weisen ein plötzliches Krankheitsgefühl, Fieber (>38,5 Grad Celsius), Husten oder Gliederschmerzen hin. Diese Symptome allein sind allerdings kein eindeutiger Hinweis für eine Infektion mit der neuen Influenza, sondern können auch die Reaktion auf einen anderen grippalen Infekt sein. Klarheit kann daher nur eine entsprechende medizinische Untersuchung schaffen, vereinbaren Sie, am besten telefonisch mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin einen Termin und bleiben Sie zu Hause.

### **5. Gesund werden**

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

### **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 und ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

### **8. Abstand halten**

Schützen Sie sich und andere durch besondere Rücksicht. Verzichten Sie auf Händeschütteln und meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.

Weitere Informationen zur Neuen Grippe finden Sie unter:

<http://www.nlga.niedersachsen.de>

<http://www.rki.de>

<http://www.bzga.de>

Der beste Schutz zur Minimierung des Ansteckungsrisikos besteht in der Einhaltung der genannten Hygienemaßnahmen.

Weitere Maßnahmen wie z.B. die Freistellung von Mitarbeitern oder die Einrichtung von Heimarbeitsplätzen sind generell gemeinsam mit dem Arbeitgeber und dem zuständigen Betriebsarzt zu besprechen.

