



GRIPPE – VORBEUGEN STATT HEILEN

Jährlich erkranken Menschen, besonders in den Wintermonaten, an Influenza bzw. grippe-ähnlichen Symptomen. Eine wesentliche Schutzmaßnahme hierfür ist die Vorbeugung. Allgemeine Hygientipps und das Abstandhalten zu erkrankten Personen können dabei helfen, sich vor der Grippe zu schützen.



Zivilschutztipps – um Grippe und Erkältungen vorzubeugen

- Waschen Sie sich nach jedem Kontakt mit Menschen, Sanitäreinrichtungen oder nach Benützung der Öffentlichen Verkehrsmittel die Hände.
- Waschen Sie sich die Hände gründlich und mindestens 20-30 Sekunden mit Seife, verwenden Sie dabei Papierhandtücher zum Trocknen.
- Vermeiden Sie soweit es geht Hände zu schütteln.
- Vermeiden Sie Berührungen der Augen, Nase und Mund.
- Nutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie sicher.
- Husten Sie in Ihren Ärmel und nicht die Hände.
- Lüften Sie Ihre Räume (zuhause und im Büro) mehrmals täglich. So verringern Sie die Anzahl der Viren in der Luft und verhindern ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute
- Vermeiden Sie direkten Kontakt zu möglicherweise erkrankten Personen.
- Vermeiden Sie große Menschenansammlungen.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem durch vitaminreiche Ernährung und viel Bewegung im Freien.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin.

Schutzmaßnahmen

Spezielle Schutzmaßnahmen gegen grippale Infekte gibt es nicht. Einzelne Beschwerden können mit den gängigen Mitteln aus der Apotheke zumindest gelindert werden. Im Gegensatz dazu kann bei der saisonalen Influenza mittels Schutzimpfung einer Infektion vorgebeugt werden.

Empfehlungen bei Erkrankung

Bei Kindern und Erwachsenen mit chronischen Grunderkrankungen, abwegeschwächten Personen, Schwangeren und Säuglingen soll frühzeitig bei den ersten Symptomen eine Ärztin beziehungsweise ein Arzt kontaktiert werden. Bettruhe und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wesentliche Maßnahmen. Bei akut beeinträchtigenden Krankheitszeichen und Fieber zu Hause bleiben.

Hygieneempfehlungen

Generelle Empfehlungen

- Regelmäßiges Händewaschen mit Seife und warmem Wasser.
- Berühren von Augen, Nase oder Mund mit ungewaschenen Händen vermeiden
- Händeschütteln oder Begrüßungsküsse während der Grippezeit einschränken

Empfehlungen für Erkrankte

- Andere Personen nicht anhusten oder anniesen.
- Beim Niesen und Husten auf Hygiene achten: Papiertaschentücher vorhalten oder, falls nicht anders möglich, in den Ärmel niesen oder husten.
- Verwenden von Einmaltaschentüchern und hygienische Entsorgung in einem Müllsack.
- Häufig stoßweises Lüften des Raumes vermindert die Virusmenge in der Luft.
- Erst nach vollständiger Gesundung ist der Arbeitsplatz, die Schule oder der Kindergarten wieder zu besuchen.

Empfehlungen für die Betreuung von Erkrankten

Auf gründliche Händehygiene (Hände waschen oder desinfizieren) achten! Besonders nach Kontakt mit Gegenständen oder Materialien, die Sekrete von Erkrankten enthalten (zum Beispiel: Taschentücher, Bett- oder Leibwäsche, Essgeschirr, patientennahe Flächen), nach Benutzung der Toilette und vor dem Essen.

