



Die Grippesaison ist da! Gib der Grippe keine Chance!

20 Sekunden mit Seife Hände waschen



...wenn du nach Hause kommst,
...vor dem Essen
...nach Fahrten im ÖV
...nach dem Kontakt mit grösseren Gruppen

Ansteckungsgefahr

1 Tag vor den ersten Symptomen
5-7 Tage nach Ausbruch der Grippe

Zusätzlich reinigen

Wasserhähne, Türklinken, Telefon, Lichtschalter, Treppengeländer und Tastatur.



Das Smartphone ist 10x verschmutzter als die WC-Brille

Niesen & Husten in die Ellenbeuge

So bleiben die Hände „sauber“.



20 Minuten lang schwirren Nieströpfchen durch die Luft

Lüften

Dreimal täglich (morgens, mittags, abends) die Fenster kurzzeitig (5 bis 15 min.) ganz öffnen

Verhalte dich ASOZIAL

- keine Begrüssungsküsse
- keine Hände schütteln
- keine Krankenhausbesuche
- nicht gemeinsam Besteck, Gläser oder Trinkflaschen nutzen

Hände weg vom Gesicht

Viren verbreiten sich über Hände, Mund und Nase

Gesundes Leben

Die Hauptwaffe gegen Grippeviren ist deine Immunabwehr. Unterstütze sie mit einer gesunden Lebensweise

2000-4000 x
Berührst du dich
täglich im Gesicht

Jeden Tag

8 Stunden Schlaf
600 g Gemüse und Obst
1 Stunde frische Luft
30 Minuten Bewegung