



## 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,  
Trepengeländer 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 Grippe-  
Viren 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