

Die Grippesaison naht! Geben Sie der Grippe keine Chance!

20 Sekunden Hände waschen

...wenn Sie nach Hause kommen,
...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 **ver-**
schmutzter als
die WC-Brille

Niesen & Husten in die Ellenbeuge

So bleiben die Hände „sauber“.



20 Minuten lang
schwirren Nieströpf-
chen durch die Luft

Lüften

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

Verhalten Sie sich ASOZIAL

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

Hände weg vom Ge- sicht

Viren verbreiten sich über
Hände, Mund und Nase

2000 bis 4000 Mal
Berühren Sie sich
täglich im Gesicht

Gesundes Leben

Die Hauptwaffe gegen Grippe-
Viren ist Ihre Immunabwehr.
Unterstützen Sie sie mit einer
gesunden Lebensweise

Jeden Tag

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