

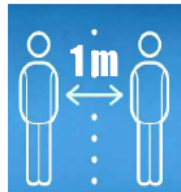
Grippenpandemiebedrohung (H1N1): Wichtigste Hygienemassnahmen beachten

Die Grippe ist eine akute Infektionskrankheit der Atemwege, welche durch Influenzaviren verursacht wird. Die Übertragung der Viren erfolgt entweder direkt über Tröpfchen, die von einer infizierten Person über Niesen, Husten und Sprechen verbreitet werden oder indirekt über den Kontakt mit Oberflächen (z.B. Türklinken), auf denen Viren eine Zeit lang überleben können.

Einfache Hygienemassnahmen helfen, die Weiterverbreitung der Krankheitserreger zu verhindern.



Waschen Sie sich **regelmässig und gründlich die Hände** mit Desinfektionsmittel oder mit Wasser und Seife.



Verzichten Sie auf Küsschen und Händeschütteln zur Begrüssung und wahren Sie **mindestens 1 m Abstand** mit anderen Personen. Geschirr/Besteck nicht teilen.



Halten Sie beim Husten oder Niesen ihren **Ellbogen oder ein Papiertaschentuch** vor Mund und Nase. Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und **waschen Sie sich sorgfältig die Hände**.



Vermeiden Sie Reisen in Risikozonen (www.bag.admin.ch/influenza/) und den Kontakt mit Verdachtsfällen.

Innert 0-7 Tagen nach der Einreise in die Schweiz sind allfällige Grippe-symptome zu beachten (siehe unten).



Wenn Sie unter mehreren folgenden Hauptsymptomen leiden:

- Plötzliches Fieber über 38°C;
- Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen;
- Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen;
- Erkältung, trockener Husten und Halsschmerzen;
- Schwindel oder Atmungsschwierigkeiten;

- 1) Zu Hause in einem Einzelraum bleiben, Kontakt mit Umgebung vermeiden
- 2) Vorgesetzte Person anrufen
- 3) Hausarzt anrufen, keine antiviralen Stoffe (z. Bsp. Tamiflu) aus eigener Initiative nehmen
- 4) bei erforderlichen Verschiebungen: Hygienemaske tragen