



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