

## Verhaltensempfehlungen bei Grippe und Grippe-Pandemie

Die Befolgung allgemeiner Hygienemaßnahmen ist neben den Impfungen das wichtigste Instrument zur Vermeidung von Grippeerkrankungen.

Schon während einer „normalen“ **Grippewelle** trägt die Einhaltung von einfachen Verhaltensregeln wesentlich dazu bei, die Weiterverbreitung der Krankheit zu verhindern.

### Vorbeugung vor Ansteckung:


- enge Kontakte (unter 1 m), Händeschütteln und Begrüßungsküsse möglichst meiden,
- sorgfältige Händehygiene: häufiges Händewaschen mit Wasser und Seife
- Grippeimpfung!

### Wenn man bereits krank ist, ist zusätzlich zu den Vorsorgemaßnahmen zu beachten:

- beim Husten, Niesen: Papiertaschentuch vorhalten,
- Möglichst zu Hause bleiben und Bettruhe einhalten
- Kontakte mit Säuglingen, chronisch Kranken und Älteren meiden, bzw. auf ein notwendiges Mindestmaß reduzieren,
- gute Raumlüftung
- frühzeitige Therapie (innerhalb der ersten 48 Std.) mit speziellem Grippemedikament. Wenden Sie sich dazu an Ihre Ärztin/Ihren Arzt!

Während einer **Grippe-Pandemie** sind darüber hinaus gegebenenfalls weiterreichende Hygienemaßnahmen notwendig:

- Kranke müssen zu Hause bleiben oder wenn nötig in eine Krankenanstalt aufgenommen werden (die Absonderung kann behördlich angeordnet werden)
- Bei der Pflege von Erkrankten zu Hause:
- Tragen von Schutzmasken und Handschuhen
- intensive Händehygiene: häufiges Händewaschen mit Wasser und Seife, wenn vorhanden: Händedesinfektionsmittel anwenden
- Gebrauchte Taschentücher und sonstige mit Sekreten behaftete Materialien in verschließbaren Plastiksäcken entsorgen und zum Hausmüll geben.
- Bei Kontakt mit anderen Personen, z.B. bei Wegen außer Haus: Tragen einer Schutzmaske
- Hände sooft wie möglich gründlich mit Wasser und Seife waschen, jedenfalls aber nach Kontakt mit anderen Personen, nach Benutzung öffentlicher Einrichtungen und Verkehrsmittel sowie vor der Zubereitung und Einnahme von Essen.
- Sich möglichst nicht mit ungewaschenen Händen ins Gesicht (Mund, Nase, Augen) greifen
- Meiden von Menschenansammlungen und Veranstaltungen
- Über den Einsatz von Neuraminidasehemmern wird die Ärztin/der Arzt informieren
- Sobald erhältlich: Impfung mit dem Pandemieimpfstoff



---

Bei Befolgung dieser Maßnahmen können Sie sich und Ihre Mitmenschen vor einer Gesundheitsgefährdung schützen und leisten einen wesentlichen Beitrag, die Weiterverbreitung der Erkrankung zu verhindern.

Danke für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe!

**Dr. Stefan Meusburger, MSc.**

Landessanitätsdirektor