

Alltagshygiene: Grippe-Übertragung verhindern

Was müssen Sie beachten, wenn Sie sich und andere vor einer Übertragung schützen wollen:

1. So wird das Grippevirus übertragen

- Husten, Niesen, Schreien
- Ungewaschene Hände
- Ungeschützter Kontakt zu infizierten oder erkrankten Personen

2. Einfache Verhaltensregeln zum Schutz vor Übertragung der Grippe

- Menschenansammlungen meiden! Hier werden Krankheitskeime besonders leicht (vor allem über Hände und Luft) weiter verbreitet.
- Beim Husten und Niesen Mund und Nase mit einem Einmaltaschentuch bedecken! So gelangen weniger Keime in die Luft, mit denen Familienangehörige, Freunde und Bekannte angesteckt werden könnten. Sofern kein Taschentuch zur Hand ist, husten oder niesen Sie in die Ellenbeuge.
- Taschentücher sofort nach dem Gebrauch in Abfalleimer oder Müllbeutel entsorgen! So vermeiden Sie, dass sich die Keime in Ihrer Kleidung „nisten“ und von hier immer wieder Ihre Hände oder die Umgebungsluft kontaminieren.
- Nach Husten, Niesen, Naseputzen die Hände waschen! So verhindern Sie, dass Sie Krankheitskeime auf andere Menschen oder Gegenstände übertragen. Bei häufigem Waschen der Hände ist jeweils anschließend Eincremen als Hautschutz zu empfehlen.
- Das Berühren von Augen, Nase und Mund vermeiden! Solange Sie gesund sind, verhindern Sie so, sich selbst mit Keimen an Ihren Händen zu infizieren. Und wenn Sie krank sind, vermeiden Sie auf diese Weise, Keime auf Ihre Hände und von dort auf andere Menschen zu übertragen.
- Anderen Personen nicht die Hand geben! Hände sind mit Abstand die häufigsten Überträger von Krankheitskeimen! Wenn Sie trotzdem freundlich sein wollen, begrüßen Sie Freunde, Bekannte und Geschäftspartner „auf Japanisch“; d.h. verneigen Sie sich voreinander ohne sich die Hand zu geben.
- Möglichst räumlichen Abstand zu anderen Menschen einhalten! Wo das nicht möglich ist, Mund-Nase-Schutz tragen. Je näher Sie anderen Menschen kommen, desto leichter können Keime – auch ohne direkte Berührung – über die Luft übertragen werden.
- Engen Kontakt zu Erkrankten vermeiden! Wenn das nicht möglich ist, Mund-Nase-Schutz tragen. Grippepatienten tragen nicht nur sehr viele Influenzakeime auf ihrer Haut (besonders im Gesicht), sie atmen diese Keime auch in die Umgebungsluft aus – insbesondere beim Husten und Niesen.
- Bei Erkrankung zu Hause bleiben! Im Kontakt mit Familienangehörigen und Pflegepersonal Mund-Nase-Schutz tragen, damit Sie nicht zur Ansteckungsquelle für andere Menschen werden.

- Häufig lüften! Das vermindert die Anzahl der Keime, die beim Husten und Niesen (auch mit Taschentuch vor Mund und Nase) in die Luft gelangt sind.

3. Hände waschen

- wann:
- während einer Pandemie so oft wie möglich.
- immer nach:
- Husten und Niesen
 - Putzen der Nase
 - Toilettengang
 - direktem Kontakt mit anderen Menschen
- immer vor:
- Essen
 - Lebensmittelzubereitung
- wie:
- unter fließendem Wasser mit Wasser und Seife mindestens 15 bis 20 Sekunden
(Die Hände gründlich einseifen und anschließend den Seifenschaum sorgfältig wieder abspülen. Zum Schutz der Haut nach dem Waschen eincremen.)

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss:

Einen Tag nach Entfieberung sind Erkrankte in der Regel nicht mehr ansteckend. Bei Kleinkindern, chronisch Kranken und Senioren kann die infektiöse Phase verlängert sein.