

Grippe-Pandemie: So können wir uns schützen.

Man kann durch einfache Massnahmen dazu beitragen, sich selbst und andere zu schützen.



Hände waschen.

Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



In ein Papiertaschentuch husten oder niesen.

Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase.



Papiertaschentuch entsorgen.

Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich danach gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



In die Armbeuge husten oder niesen.


Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie bitte in Ihre Armbeuge. Dies ist hygienischer als die Hände vor den Mund zu halten. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie diese wenn möglich gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.



Hygienemasken besorgen.

Besorgen Sie sich frühzeitig einen Vorrat von 50 Hygienemasken pro Person, um einem möglichen Versorgungsengpass entgegenzuwirken. Hygienemasken sind im Handel erhältlich, z.B. in Apotheken, Drogerien, Supermärkten oder Warenhäusern.

Stand Juli 2009

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

www.pandemia.ch
Hotline 031 322 21 00

**GEMEINSAM
GEGEN
GRIPPE**

Grippe Pandemie: Wichtig für alle mit Symptomen.

Sobald sich bei Ihnen Grippesymptome bemerkbar machen, müssen Sie die nachfolgenden Massnahmen unbedingt einhalten. So schützen Sie sich und andere.



Achten Sie auf Anzeichen, die auf eine Grippe deuten könnten.

Dies betrifft folgende Symptome:

- Plötzlich auftretendes Fieber über 38°C.
- Schüttelfrost, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen.
- Schnupfen, trockener Husten und Halsschmerzen.
- Schwindelgefühl oder Atembeschwerden.
- Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen.



Bleiben Sie zu Hause.

Wenn Sie mehrere der oben erwähnten Symptome verspüren, bleiben Sie auf jeden Fall zu Hause. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter übertragen wird.

Kurieren Sie Ihre Grippeerkrankung vollständig zu Hause aus. Warten Sie mindestens 1 Tag bis nach Abklingen der Symptome, bis Sie wieder in den Alltag zurückkehren.



Wann muss ich einen Arzt kontaktieren?

Kontaktieren Sie einen Arzt, wenn Sie oder Ihre Kinder zu einer Risikogruppe* gehören oder schwere Grippesymptome aufweisen.



Hygienemaske tragen.

Tragen Sie eine Hygienemaske, wenn Sie mit anderen Personen zusammenleben.

So verhindern Sie, dass Sie Ihre Familienmitglieder und Mitbewohner anstecken.

Wer eine kranke Person zu Hause gesund pflegt, sollte ebenfalls eine Maske tragen.




Falls Sie trotz Erkrankung Kontakt zur Aussenwelt haben sollten, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Halten Sie gegenüber anderen Personen mindestens 1 Meter Abstand.
- Vermeiden Sie es, zur Begrüssung die Hände zu schütteln.
- Verzichten Sie auf Umarmungen und Küsschen zur Begrüssung.
- Bleiben Sie grossen Menschenansammlungen fern.
- Tragen Sie eine Hygienemaske.

Hatten Sie während oder 1 Tag vor der Erkrankung engen Kontakt mit anderen Personen (unter 1 Meter Abstand)? Dann informieren Sie diese bitte über Ihre Erkrankung und empfehlen Sie ihnen, den eigenen Gesundheitszustand aufmerksam zu beobachten.

* **Zu den Risikogruppen gehören:** schwangere Frauen, Kleinkinder, Personen mit chronischen Krankheiten (insbesondere Atemwegserkrankungen wie Asthma, Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) oder Zystischer Fibrose, kardiovaskuläre Krankheiten, Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes, Nierenerkrankungen), Personen mit angeborener oder erworbener Immunschwäche und immunsuppressiver Therapie, über 65-Jährige, sowie Bewohnerinnen und Bewohner von Altersheimen und Pflegeeinrichtungen.

Stand Juli 2009

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

www.pandemia.ch
Hotline 031 322 21 00

**GEMEINSAM
GEGEN
GRIPPE**