

# HYGIENE-MERKBLATT INFLUENZA A (H1N1)-PANDEMIE

Derzeit treten vermehrt Krankheitsfälle aufgrund des neuen Grippevirus A (H1N1) auf. Krankheitsanzeichen und Übertragungsweg ähneln der saisonalen Influenza.

## Krankheitszeichen

- Plötzlich beginnendes Krankheitsgefühl mit Fieber (über 38 Grad Celsius)
- Atemwegsbeschwerden, Husten, Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen
- Halsschmerzen und Schnupfen
- Durchfall und Erbrechen können auftreten

**Schützen Sie sich und andere Personen vor einer Ansteckung durch die Einhaltung einfacher Hygienemaßnahmen:**

## Händehygiene



- Waschen oder desinfizieren Sie sich regelmäßig die Hände.
- Verwenden Sie Wasser und Seife beim Händewaschen. Waschen Sie die Hände 20 Sekunden.
- Halten Sie die Hände vom Gesicht entfernt.

## Husten/Niesen/Schnäuzen



- Husten/Niesen Sie nicht in die Hände, sondern in den Ärmel.
- Wenden Sie sich beim Husten/Niesen von anderen Personen ab.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie diese sofort nach Gebrauch.
- Waschen Sie sich sofort danach die Hände.

## Regelmäßig Lüften



- Lüften Sie mehrmals täglich jeweils zehn Minuten.

## Krankheit zu Hause auskurieren



- Bei ersten Krankheitsanzeichen kontaktieren Sie unverzüglich Ihre Ärztin/Ihren Arzt.
- Bleiben Sie während der Krankheit zu Hause.
- Halten Sie zu Anderen einen Mindestabstand von 1 Meter.
- Isolieren Sie sich von Ihren Mitbewohnern.
- Schlafen Sie alleine.



**Hotline: 05 05 55 555**

Informationen rund um die Neue Grippe A(H1N1) erhalten Sie bei der  
**AGES-Infoline: Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr**