



[Wer kann sich zurzeit an der „Neuen Grippe“ in Deutschland anstecken?](#)

An der „Neuen Grippe“ können Sie derzeit nur erkranken, wenn Sie entweder in einem Risikogebiet (derzeit z. B. Mexiko, Stand: 06.05.09) waren oder wenn Sie Kontakt zu infizierten Menschen hatten, die kürzlich aus einem Risikogebiet zurückgekehrt sind.

9 Hygieneempfehlungen zum persönlichen Grippeschutz

Angesichts der Verbreitung der „Neuen Grippe“ („Mexiko-Grippe“, Influenza A/H1N1) wird empfohlen:

1. Auf erste Anzeichen achten

Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber ($\geq 38\text{ °C}$) oder Schüttelfrost, schweres Krankheitsgefühl, Schnupfen oder verstopfte Nase, Halsschmerzen, Husten oder Atemnot und Muskel-, Glieder- und/oder Kopfschmerzen hin.

Wenn Sie sich krank fühlen, vereinbaren Sie telefonisch mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin einen Termin, um ein Ansteckungsrisiko im Wartezimmer zu vermeiden.

2. Hände vom Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, Mund, Nase oder Augen mit den Händen zu berühren, weil auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können.

3. Hygienisch husten und niesen

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung sofort in den Abfall (verschießbares Plastikbehältnis), anschließend sind die Hände zu waschen oder zu desinfizieren.

4. Richtig Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern, dann gründlich abspülen und wenn möglich mit einem Papiertuch abtrocknen ggf. desinfizieren.

Benutzen Sie keine Gemeinschaftshandtücher!

5. Andere schützen

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw.

Wenn Sie zu Hause versorgt werden, halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Wenn möglich, nehmen Sie die Mahlzeiten nicht gemeinsam ein, d.h. entweder räumlich oder zeitlich getrennt von den nicht erkrankten Personen. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

6. Mund-Nasen-Schutz

Als ergänzende Maßnahme sollte der Patient, so weit der Gesundheitszustand es erlaubt, während der Pflegemaßnahmen einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Pflegende Angehörige sollten sich bei Betreten des Zimmers durch Tragen von Mund-Nasen-Schutz (FFP-Maske) schützen. Die Masken können Sie über Apotheken oder Sanitätshäuser erwerben.

7. Reinigung von Gegenständen

Waschbecken, Türklinken, Telefonhörer etc. sollten nach Patientenkontakt regelmäßig mit einem haushaltsüblichen Reiniger gesäubert oder desinfiziert werden.

Die Anzahl von Influenzaviren wird durch Verwendung von Seife oder üblichen Haushaltsreinigern reduziert. Trockenes Staubwischen wird nicht empfohlen, da durch ein Aufwirbeln der erregertartigen Partikel die Infektionsgefahr erhöht wird.

Für die Durchführung der Reinigungsarbeiten empfiehlt sich das Tragen von Einmalhandschuhen und nach Beendigung sind die Hände gründlich zu waschen oder zu desinfizieren.

8. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert und ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

9. Reiseempfehlungen

Vom Auswärtigen Amt wird von nicht unbedingt erforderlichen Reisen nach Mexiko derzeit dringend abgeraten (Stand: 06.05.09). (Beachten Sie die aktuellen Hinweise des Auswärtigen Amtes unter www.auswaertiges-amt.de).

Weitere Informationen erhalten Sie unter

www.bmg.bund.de,

www.rki.de,

www.bfr.bund.de,

www.wir-gegen-viren.de

Obige Empfehlungen wurden in Anlehnung an die Empfehlungen zum persönlichen Gripeschutz der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) erstellt.