



Schutz vor Grippe

Ihre Apotheke informiert

Um Sie herum hustet und schnieft es, und Sie möchten sich so gut wie möglich vor einer Ansteckung schützen? Dann sollten Sie die folgenden Hygieneregeln beachten. Diese bieten bei konsequenter Anwendung einen wirkungsvollen Schutz vor Schnupfen- und auch vor Inflenzaviren, den Erregern der echten Grippe.

Allgemeines

- Viren, die Schnupfen oder die echte Grippe (Influenza) hervorrufen, werden durch Tröpfchen- und Kontaktinfektion übertragen.
- Das geschieht zum Beispiel beim Niesen oder Husten, über die Hände oder beim Berühren von Gegenständen, die vorher ein Erkrankter angefasst hat.
- Durch Einatmen oder über die Hände gelangen die Erreger weiter auf die Schleimhäute, vermehren sich und lassen die körpereigene Abwehr kapitulieren.
- Gründliches Händewaschen kann vor einer Erkrankung schützen.
- Gegen Inflenzaviren können Sie sich impfen lassen.
- Das ist besonders empfehlenswert, wenn Sie schwanger, chronisch krank oder älter als 60 Jahre sind.
- Ausführliche Informationen zur Gripeschutzimpfung finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.impfen-info.de).

Hygienemaßnahmen

- Halten Sie die Hände vom Gesicht fern und vermeiden vor allem den Kontakt mit Augen, Mund und Nase.

- Waschen Sie sich gründlich für mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife die Hände.
- Vergessen Sie dabei den Handrücken, die Fingerspitzen, die Fingerzwischenräume und die Daumen nicht.
- Trocknen Sie die Hände anschließend sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.
- Befolgen Sie diesen Rat noch konsequenter, wenn Sie zuvor Kontakt mit einem Erkrankten hatten.
- Vermeiden Sie enge Kontakte mit Erkrankten, und halten Sie Abstand.
- Öffnen Sie mehrmals täglich für etwa zehn Minuten weit die Fenster.

Und bei einer Erkrankung

- Vermeiden Sie von sich aus, anderen die Hand zur Begrüßung zu geben.
- Husten und niesen Sie korrekt: in die Ellenbeuge beziehungsweise ein sauberes Taschentuch.
- Gönnen Sie sich und Ihrem Körper eine Auszeit und bleiben ein paar Tage zu Hause.