

Allgemeine Verhaltensregeln

Wie schütze ich mich vor der Grippe?

Personen mit einer fiebrigen Erkrankung und Symptomen wie Husten und/oder Atemnot sollten zu Hause bleiben, um weitere Ansteckungen zu verhindern.

Weitere Maßnahmen sind:

- Vermeiden von Anhalten, Anniesen
- Vermeiden von Berührungen der Augen, Nase oder Mund
- Nutzung und sichere Entsorgung von Einmaltaschentüchern
- mehrmaliges gründliches Händewaschen mit Seife
- ausgiebiges Lüften der Räume
- Vermeiden der Kontakte von erkrankten Personen zu Personen mit eingeschränkter Abwehrfunktion wie z. B. chronisch Kranke, Säuglinge, Kleinkinder

Wichtig: Händewaschen!

Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern waschen. Dabei soll Flüssig-Seife und Papierhandtücher verwendet werden. In Schulen ist eine solche Einrichtung von ganz großer Bedeutung!

Informazioni generali

Come proteggersi dall'influenza?

Personen mit fieberhaften und klassischen grippeartigen Symptomen wie Husten und/oder Atemnot sollten zu Hause bleiben, um die weitere Ausbreitung der Infektion zu verhindern.

Provvedimenti di carattere generale:

- Evitare di tossire e starnutire di fronte a persone
- Evitare di toccarsi con le mani gli occhi, il naso e la bocca
- Utilizzare e buttar via subito fazzoletti di carta usa e getta
- Lavarsi più volte a fondo le mani con il sapone
- Abbondante areazione dei locali.
- L'abolizione dei contatti con malati: questo vale soprattutto per le persone con difese immunitarie ridotte come, ad esempio, malati cronici, lattanti e bambini in prima infanzia.

Importante il lavaggio delle mani!

Le mani dovrebbero essere lavate più volte al giorno per 20 – 30 secondi con sapone, compresi gli spazi interdigitali. Si devono usare sapone liquido e asciugamani monouso. Nelle scuole la dotazione di questi materiali assume particolare importanza.