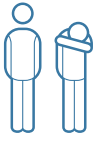
SO WEHREN SIE GEZIELT GRIPPEVIREN AB.

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten.

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife*, auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.



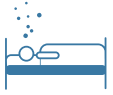
2. Hygienisch husten.

Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen.
Husten Sie am besten in Ihren Ärmel, nicht in die Hand.

*Oder vergleichbares Handreinigungsmittel.

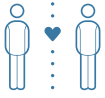
3. Auf erste Anzeichen achten.

Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin.



4. Gesund werden.

Hören Sie auf Ihren Körper. Haben Sie die typischen Anzeichen einer Grippe, dann stimmen Sie das weitere Vorgehen telefonisch mit Ihrem Arzt ab.

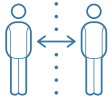


5. Familienmitglieder schützen.

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

6. Geschlossene Räume regelmäßig lüften.

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



7. Abstand halten, Menschenansammlungen meiden.

Schützen Sie sich und andere durch besondere Rücksicht und wenn möglich zwei Meter Abstand. Verzichten Sie auf Händeschütteln. Meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.

WIR GEGEN VIREN

Infektionen vorbeugen:
Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen, waschen Sie Ihre Hände gründlich. Das gelingt in fünf Schritten:

1. Nass machen
Hände unter fließendes Wasser halten.

2. Rundum einseifen
Hände von allen Seiten einschäumen.

3. Zeitlassen
Gründliches Einseifen dauert 20 bis 30 Sekunden.

4. Gründlich abspülen
Hände unter fließendem Wasser abwaschen.

5. Sorgfältig abtrocknen
Hände mit einem sauberen Tuch trocknen.

0800 929 2222 (FREECALL)

Werksarztzentrum
Deutschland GmbH

Werksarztzentrum
Deutschland GmbH