

Grippe-Pandemie: So kannst du dich schützen!

Du kannst durch einfache Massnahmen dazu beitragen, dich selbst und andere zu schützen.

Weitere Infos findest du unter www.pandemia.ch



Hände waschen.

Wasche dir mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



In ein Papiertaschentuch husten oder niesen.

Halte dir beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase.



Papiertaschentuch entsorgen.

Entsorge das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und wasche dir danach gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



In die Armbeuge husten oder niesen.

Wenn du kein Taschentuch zur Verfügung hast, huste oder niese bitte in deine Armbeuge. Dies ist hygienischer als die Hände vor den Mund zu halten. Solltest du doch die Hände benutzen, wasche diese wenn möglich gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.



Zu Hause bleiben,

wenn mehrere der folgenden Symptome auftreten:

- Plötzliches Fieber über 38°
- Schüttelfrost, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen
- Schnupfen, trockener Husten und Halsschmerzen
- Schwindelgefühl oder Atembeschwerden
- Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen

