

Für das bloße Auge sind sie unsichtbar. Und trotzdem begleiten sie uns ständig. Sie kleben an unseren Händen, und wir geben sie an andere weiter. Wir husten und niesen sie durch die Luft, wir atmen sie ein und wieder aus: die Viren.

Viele dieser Viren sind vollkommen harmlos für den Menschen. Doch einige von ihnen können gefährliche Krankheiten verursachen. Die Grippe beispielsweise – in der Fachsprache auch Influenza genannt – ist allein in Deutschland pro Jahr für durchschnittlich mehrere tausend Todesfälle verantwortlich. Auch viele Magen-Darm-Erkrankungen werden durch Viren verursacht und sind ganzjährig ein Gesundheitsrisiko.

Doch wie können Sie sich vor diesen kleinen Angreifern schützen? Gegen einige kann Sie Ihr Arzt impfen. Gegen viele andere leider nicht. Zum Glück tragen die einfachen Hygienetechniken in diesem Faltblatt dazu bei, Sie und Ihre Mitmenschen vor Ansteckung zu schützen.

Auch während einer Grippepandemie, also wenn sich ein besonders ansteckendes und gefährliches Grippevirus weltweit ausbreitet, sind diese Techniken besonders wichtig. Welche davon beherrschen Sie schon?



[www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)

Herausgeber: Robert Koch-Institut in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2009

Konzept, Text, Gestaltung: bell étage, Hamburg  
Dieses Faltblatt wird von den Herausgebern kostenlos abgegeben.  
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch Empfänger oder Dritte bestimmt.  
Bestelladresse:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln  
E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Bestellnummer: 62100207  
Druck: Rasch, Bramsche  
Auflage: 1.5000.06.09  
Alle Rechte vorbehalten



**SELBSTVERTEIDIGUNG  
GEGEN  
GRIPPE  
NEUN TECHNIKEN,  
SICH UND ANDERE ZU SCHÜTZEN.**

# WEHREN SIE GRIPPEVIREN GEZIELT AB.

[www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)



## 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.



## 3. Krankheit zu Hause auskurieren

Gehen Sie bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht arbeiten, sondern fördern Sie Ihre Gesundheit durch Erholung. Mit falschem Ehrgeiz schaden Sie sich, Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber.



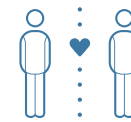
## 4. Auf erste Anzeichen achten

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



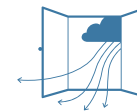
## 5. Gesund werden

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



## 6. 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.

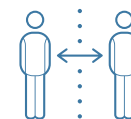


## 7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

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.

**Pandemie**

Im Falle einer Grippepandemie werden zusätzlich zwei weitere Techniken für Sie wichtig.



## 8. 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.



## 9. Über Hygienemasken Bescheid wissen

Über die Wirksamkeit von Hygienemasken während einer Pandemie liegen keine ausreichenden Daten vor. Sie sind deshalb nur ergänzend zu den hier dargestellten Maßnahmen zu erwägen.

\*Oder vergleichbares Handreinigungsmittel.