

Grippewelle – So kann ich mich schützen



Checkliste für zuhause

Planen Sie für den Fall einer Erkrankung

Insbesondere wer allein lebt, allein ein Kind erzieht oder eine andere Person betreut, sollte für den Fall einer Erkrankung vorsorgen und entsprechend Vorräte anlegen. Dazu gehören ausreichend Trinkmengen (z. B. Suppen, Tee) und ein Grundhaushaltsbedarf für ein bis zwei Wochen (z. B. Papiertaschentücher). Der Grundhaushaltsbedarf für die Bevorratung von Lebensmitteln und Trinkwasser pro Person und 14 Tage bei einem errechneten Tagesbedarf von 2000 kcal beinhaltet laut Pandemie-Plan des Landes Hessen z. B.

- 4,5 kg Getreide,
- 2 kg Gemüse,
- 0,5 kg Fette,
- 2 kg Fleisch,
- 2 kg Obst,
- 4,5 kg Milch
- 21 l Getränke.

Für die Bevorratung sollten folgende Tipps beachtet werden:

- Nur Lebensmittel nehmen, die den üblichen Essgewohnheiten entsprechen und unbegrenzt bzw. längerfristig haltbar sind.
- Lebensmittel möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren. Auf luftdichte Verpackungen achten.
- Nachgekaufte Vorräte nach hinten stellen und ältere Lebensmittel zuerst aufbrauchen, bevor ihr Haltbarkeitsdatum überschritten ist.

- An erforderliche Spezialkost (z. B. Diabetiker, Babynahrung) denken.
- Zum Haushalt gehörende Tiere berücksichtigen.
- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, bevorraten.
- Funktionsfähiges Fieberthermometer und Medikamente für fieberhafte Erkrankungen bevorraten.

Überlegen Sie, wer Ihnen im Fall einer Erkrankung helfen könnte und besprechen Sie sich mit dieser Person. Planen Sie für den Fall, dass die Schule Ihres Kindes geschlossen wird. Bringen Sie Ihren Kindern die zehn Regeln zum Selbstschutz bei.

Das können Sie tun, wenn Sie erkranken:

- Schonen Sie sich, denn der Körper braucht alle Energie für die Bekämpfung der Krankheit.
- Vermeiden Sie Kontakt zu anderen Personen bis mind. 6 Tage nach Beginn der Beschwerden.
- Nehmen Sie reichlich Flüssigkeit zu sich.
- Gegen Fieber und Schmerzen können Paracetamol als Tabletten, Saft und Zäpfchen eingenommen werden, von Erwachsenen auch Acetylsalicylsäure (kurz ASS, z. B. Aspirin). Kinder und Jugendliche dürfen kein ASS einnehmen.
- Gegen verstopfte Nasen hilft Kochsalzlösung oder Nasensprays.
- Bedecken Sie beim Niesen und Husten Mund und Nase mit Einmal-Taschentüchern und werfen Sie diese sofort in einen Abfalleimer.
- Lüften Sie regelmäßig.
- Bleiben Sie zuhause und verwenden Sie bei notwendigen Außenkontakten (z. B. Arzt) einen Mund-Nasen-Schutz.

Hygienisches Händewaschen

Händewaschen sollte mehrmals täglich durchgeführt werden, insbesondere

- vor Arbeitsbeginn und nach Arbeitsende
- nach Husten, Niesen und Naseputzen
- nach Benutzung der Toilette
- vor dem Zubereiten von Speisen
- vor dem Essen
- bei sichtbarer Verschmutzung
- nach Kontakt mit nicht infizierten Personen

Zum Händewaschen (Mindestwaschzeit 15-20 Sekunden) werden die Hände mit Wasser befeuchtet, mit Flüssigseife eingerieben und anschließend mit lauwarmem Wasser abgespült. Danach werden die Hände mit einem Einmalhandtuch aus Papier gründlich abgetrocknet.

Für zuhause gilt: Handtücher häufiger wechseln.

Die richtige Technik des Händewaschens umfasst folgende Schritte



Handfläche an Handfläche reiben



Rechte Handfläche über linken Handrücken und umgekehrt



Handfläche auf Handfläche mit verschränkten Fingern reiben



Kreisendes Reiben mit geschlossenen Fingerkuppen in der Handfläche



Kreisendes Reiben des Daumens in der geschlossenen Handfläche



Außenseite der Finger in der gegenüberliegenden Handfläche mit verschränkten Fingern reiben

Die gesamte Haut der Hände muss beim Händewaschen berücksichtigt werden. Stellen, die häufig „vergessen“ werden, sind Fingerspitzen, Daumen, Fingerzwischenräume und die Querfalten der Handfläche. Auch Schmuck und künstliche Fingernägel können Bereiche verdecken, die dann nicht ausreichend gewaschen werden.

Desinfektion der Hände:

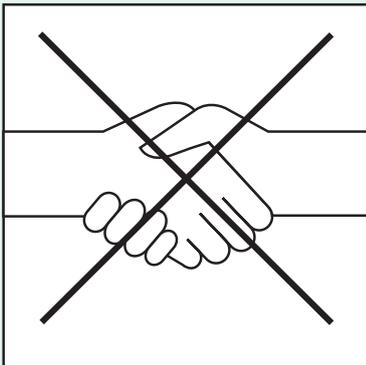
Verwenden Sie soviel – ca. 2-3 ml – von einem alkoholhaltigen Händedesinfektionsmittel (begrenzt viruzid), dass Sie für mindestens 20 Sekunden die Hände feucht halten. Verwenden Sie die gleiche Technik, wie für die Händewäsche oben abgebildet.

Zehn Regeln zum Selbstschutz

Grippeviren werden durch Tröpfchen übertragen, die beim Sprechen, insbesondere aber beim Husten oder Niesen entstehen und über eine geringe Distanz auf die Schleimhäute von Kontaktpersonen gelangen. Sehr kleine Tröpfchen können länger in der Luft schweben. Die Übertragung kann auch über Oberflächen erfol-

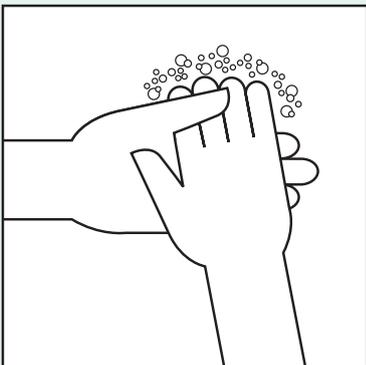
gen, die mit virushaltigen Sekreten verunreinigt sind, wenn sie angefasst werden. Dabei gelangen die Viren über die Hand in Mund, Nase oder Augen. Die Einhaltung von einfachen Regeln kann eine mögliche Übertragung reduzieren. Deshalb sollten folgende Punkte beachtet werden:

■ Kein Händereichen



Auch wenn es im ersten Moment unhöflich wirkt, verzichten Sie darauf, sich gegenseitig die Hände zu schütteln. Vermeiden Sie generell Körperkontakt.

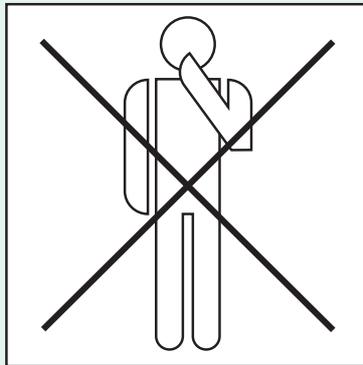
■ Hände waschen



Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände mit Seife, besonders vor dem

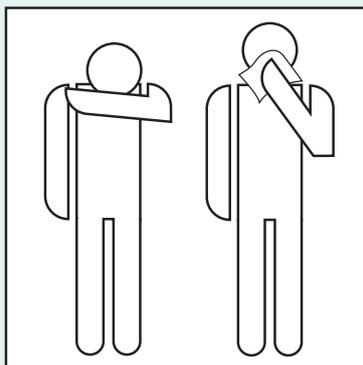
Zubereiten von Speisen, vor dem Essen oder wenn Sie nach Hause kommen.

■ Hände vom Gesicht fernhalten



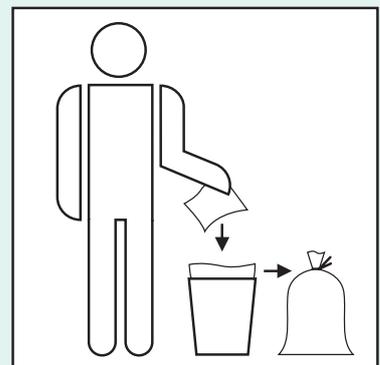
Da die Erreger von den Händen leicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund übergehen können, vermeiden Sie es, Augen, Nase oder Mund zu berühren.

■ Hygienisch husten und niesen



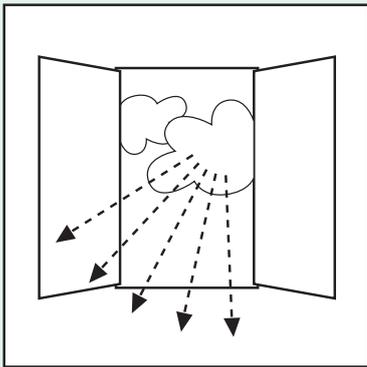
Beim Husten ist „Hand vor den Mund“ zwar gut gemeint, aber dabei katapultieren Sie eine große Anzahl von Viren aus Ihrem Körper, die dann an Ihren Händen kleben bleiben. Husten Sie also lieber nicht in die Hand, sondern in Ihren Ärmel oder – noch besser – in ein Papiertaschentuch. Halten Sie beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und wenden Sie sich dabei von Ihrem Gegenüber ab.

■ Benutzte Papiertaschentücher sofort entsorgen



Werfen Sie benutzte Papiertaschentücher sofort weg – am besten in einen Behälter mit einem Müllbeutel, den Sie fest verschließen können und regelmäßig entsorgen.

■ Regelmäßig lüften

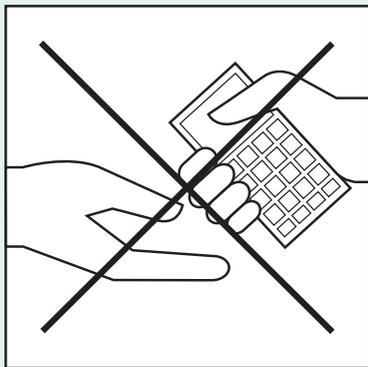


In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren in der Luft stark ansteigen. Regelmäßiges Lüften (täglich drei- bis viermal zehn Minuten) wirkt dem entgegen und senkt so das Ansteckungsrisiko. Außerdem verbessern Sie dadurch das Raumklima, und ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute wird verhindert.

Im akuten Fall

(zahlreiche Krankheitsfälle in der Region)

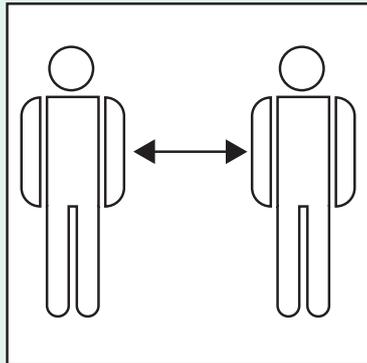
■ Keine Gegenstände gemeinsam benutzen



Bitte denken Sie immer daran: Jeder Gegenstand, den ein anderer in der

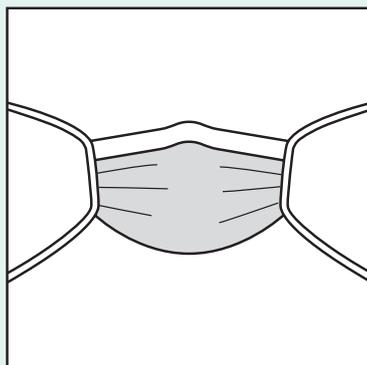
Hand gehabt hat, ist ein potentieller Virenträger, z. B. Telefone, Stifte, Zeitungen. Im Bürokonzept sollten Arbeitsmittel wie Tastaturen und Maus vor und nach Benutzung desinfiziert werden. Auch Türklinken und Tischoberflächen sollten regelmäßig desinfiziert werden.

■ Abstand halten und Menschenansammlungen meiden



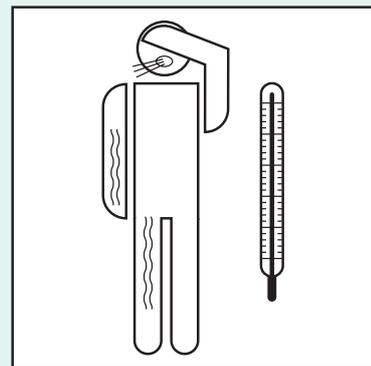
Achten Sie darauf, dass Sie zu Ihren Mitmenschen ausreichend Abstand halten (ca. 1,5-2 Meter). Meiden Sie deshalb Menschenansammlungen. Reduzieren Sie Besprechungen und Veranstaltungen soweit wie möglich. Nutzen Sie E-Mail, Telefon- und Videokonferenzen.

■ Tragen von Atemschutzmasken



Durch das Tragen von Atemschutzmasken wird die Verbreitung virushaltiger Tröpfchen eingeschränkt. Folgen Sie dabei den offiziellen Empfehlungen.

■ Auf erste Anzeichen achten – verantwortungsvoll handeln



Zeichen einer echten Influenza-Virus-Grippe sind: plötzliches hohes Fieber oder Schüttelfrost, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Bei Krankheitsanzeichen wenden Sie sich umgehend an einen Arzt und meiden Sie den Kontakt zu anderen Personen. Suchen Sie Ihren Arbeitsplatz erst dann wieder auf, wenn Ihr Arzt dies für unkritisch befindet. Der Ausbruch der Erkrankung kann ein bis drei Tage nach Kontakt mit dem Virus, spätestens nach sieben Tagen erfolgen. Kinder und Jugendliche dürfen keine Medikamente mit Acetylsalicylsäure („Aspirin“ oder ASS) erhalten.

