



Hygienemassnahmen



Hände waschen

Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife (siehe Merkblatt „Wie wäscht man sich die Hände richtig?“).

Ein Desinfektionsmittel für die Hände zu benutzen, ist nicht nötig.



Husten oder Niesen

Beim Husten oder Niesen halten Sie sich ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, halten Sie die Hand vor Nase und Mund und waschen Sie sich gleich darauf die Hände mit Wasser und Seife. Oder Sie halten sich beim Husten oder Niesen den Arm vor Nase und Mund.



Papiertaschentücher

Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem verschlossenen Abfalleimer oder verpacken Sie es in eine Plastiktüte. Waschen Sie die Hände danach sofort mit Wasser und Seife.



Achten Sie auf Anzeichen, die auf eine Grippe deuten könnten

- Akut auftretendes Fieber ($\geq 38^\circ\text{C}$)
und ein oder mehrere der folgenden Symptome
- Schüttelfrost, Muskel-, Kopf- oder Gelenkschmerzen
- Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- Ausgeprägtes Krankheits- und Schwächegefühl
- Besonders bei Kleinkindern Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.



Ansteckung verhindern

- Kein Körperkontakt mit Kranken (keine Umarmung, kein Küssen, kein Händedruck)
- Wenn möglich getrennte Schlafzimmer
- Handtücher/Badetücher etc. ausschliesslich für den Kranken/die Kranke
- nicht aus gemeinsamen Tellern oder Schüsseln essen
- keine gemeinsamen Trinkgefässe benutzen.
- Kranke tragen eine Hygienemaske





Zuhause bleiben bei Grippesymptomen

- Sofort zuhause bleiben bis mindestens einen Tag nach Verschwinden der Krankheitszeichen
- Kranke Kinder und Jugendliche bleiben der Schule, dem Kindergarten, der Krippe oder dem Hort fern und treffen sich nicht mit Schülerinnen oder Schülern oder anderen Personen.
- Auch wenn in ihrer Familie eine Person erkrankt, dürfen gesunde Kinder ab der 4. Primarklasse unter strenger Einhaltung der Hygienevorschriften die Schule weiter besuchen. Jüngere Kinder bleiben zuhause, bis das kranke Geschwister wieder gesund ist.
- Für kranke Personen ist die Teilnahme an Veranstaltungen der Schule, des Kindergartens, der Krippe oder des Hortes, (Lager, Prüfungen, Sportanlässe, Projekte etc.) nicht erlaubt, ebenso wenig wie das Treffen in Vereinen und anderen Gruppierungen.



Arzt oder Ärztin telefonisch kontaktieren

- Wenn die Symptome innert 7 Tage nach Rückkehr aus dem Ausland auftreten
- Wenn die erkrankte Person engen Kontakt mit einem bestätigten Influenza A(H1N1) Fall hatte
- Wenn schwere Krankheitssymptome auftreten
- Wenn ein erhöhtes Risiko¹ für Komplikationen besteht
- Falls die erkrankte Person das Haus vorübergehend verlassen muss (z.B. für eine Arztkonsultation), soll sie auch während dieser Zeit eine Hygienemaske tragen.

Informieren

Personen, mit denen man ab Auftreten der Symptome sowie am Tag vor Symptombeginn engen Kontakt hatte, müssen über die eigene Erkrankung (telefonisch) informiert werden und man muss ihnen empfehlen, ihren Gesundheitszustand aufmerksam zu beobachten und auf persönliche Hygiene zu achten.

¹ Zu den Risikogruppen gehören: schwangere Frauen, Kleinkinder, Personen mit chronischen Krankheiten, Personen mit Immunschwäche, über 65-Jährige (genaueres unter www.bag.admin.ch)