

Ihr AVIE Apotheker informiert zum Thema Schweinegrippe:

So können Sie eine Ansteckung
weitgehend vermeiden.

Schweinegrippe: So schützen Sie sich und Ihre Familie

Seit dem 11. Juni 2009 ist die „Schweinegrippe“ (Neue Grippe) offiziell zur Pandemie ausgerufen worden. Weltweit nimmt die Zahl der Infizierten zu und auch in Deutschland erkranken immer mehr Menschen daran: Aktuell sind hierzulande über 12.000 Fälle bekannt. Viele der Erkrankten haben sich im Urlaub angesteckt und sind dann nach Deutschland zurückgekehrt.

Ansteckungswege

Der Virus überträgt sich durch Tröpfcheninfektion. Da sich der Erreger in den Atemwegen einnistet, sind also Tröpfchen aus dem Nasen-Rachenraum gefährlich. Daher können Sie sich anstecken, wenn Sie mit Menschen sprechen, oder wenn Sie sich in der Nähe infizierter Menschen befinden, die husten oder niesen.

Da der Virus auch einige Zeit außerhalb des menschlichen Körpers überlebt, kann man ihn also auch bekommen, in dem man Infizierten die Hand schüttelt oder Gegenstände anfasst, die Infizierte berührt haben. Reibt man sich danach die Augen oder berührt Nase oder Mund, findet der Erreger seinen Weg in Ihren Körper und damit zu seinem neuen „Wirt“.

Tagesaktuelle Informationen finden Sie
auch auf folgenden Webseiten:

- **Bundesgesundheitsministerium:**
www.bmg.bunde.de
- **Robert-Koch-Institut:**
www.rki.de
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**
www.bzga.de



6 Hygienetipps

1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang oder wenn Sie nach Hause kommen.

Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser, verreiben Sie die Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern und spülen Sie die Hände danach sorgfältig ab. Verwenden Sie in öffentlichen Einrichtungen hierfür – wenn möglich – ein Papiertuch. Versuchen Sie, die Hände möglichst vom Gesicht fernzuhalten.

2. Hygienisch husten

Husten Sie lieber in Ihren Arm, statt in die Hand. So halten Sie Ihre Hände sauber. Wahren Sie außerdem beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und wenden Sie sich dabei von Ihrem Gegenüber ab.

3. Krankheit zuhause auskurieren

Gehen Sie nicht zur Arbeit, wenn Sie krank sind. Denn Sie gefährden nicht nur Ihre eigene Gesundheit, sondern können auch Kollegen und andere Menschen in Ihrer Umgebung anstecken.

4. Achten Sie auf erste Anzeichen

Achten Sie auf erste Anzeichen von Viruserkrankungen: Typisch für Grippe ist plötzlich auftretendes hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Infektion mit dem Norovirus sein. Nehmen Sie solche Anzeichen ernst und suchen Sie einen Arzt auf.

5. Schützen Sie Ihre Familie

Wenn Sie Ihre Krankheit zu Hause auskurieren, vermeiden Sie möglichst Körperkontakte wie Umarmen, Küssen usw. Schlafen Sie nach Möglichkeit allein in einem separaten Raum. Verwenden Sie beim Naseputzen stets ein Einmaltaschentuch und benutzen Sie dieses tatsächlich nur einmal. Danach entsorgen Sie es in einer am Bett bereitliegenden Plastiktüte. Waschen Sie sich, wenn möglich, anschließend die Hände, um eine Virusübertragung auf andere Menschen zu vermeiden.

6. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

Lüften Sie bei der Arbeit oder zu Hause regelmäßig. Denn in geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren in der Luft stark ansteigen. Regelmäßiges Lüften reduziert die Zahl der Viren in der Luft und verhindert das Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute, die zur Abwehr von Viren sehr wichtig sind.