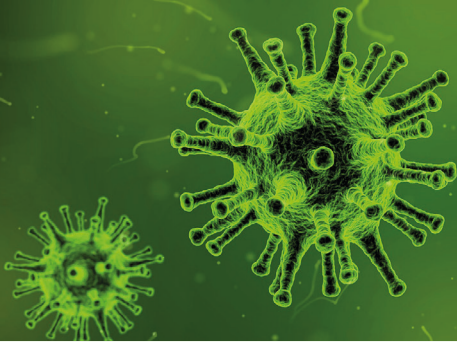


Grippeschutz

Was Sie für sich
und andere tun können

Information für Patienten und Angehörige



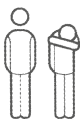
**WEHREN SIE
GRIPPEVIREN
GEZIELT AB.**



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.



Hygisch husten!

Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten Sie am besten in Ihre Armbeuge, nicht in die Hand.



Krankheit zu Hause auskurieren!

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

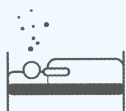


Auf erste Anzeichen achten!

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

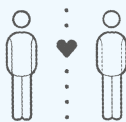


Gesund werden!



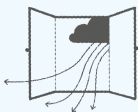
Hören Sie auf Ihren Körper. Haben Sie die typischen Anzeichen einer Grippe, dann stimmen Sie das weitere Vorgehen telefonisch mit Ihrem Arzt ab.

Familienmitglieder schützen!



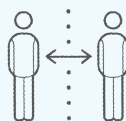
Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

Räume regelmäßig lüften!



Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert und das Raumklima verbessert.

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.



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 Falblatt 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?



Kontakt

Dreifaltigkeits-Hospital Lippstadt

Abteilung für Krankenhaushygiene

Klosterstraße 31

59555 Lippstadt

Tel.: (0 29 41) 758 - 4070

hygiene@dreifaltigkeits-hospital.de

www.dreifaltigkeits-hospital.de

Quelle:

Die Inhalte wurden dem Falblatt »Selbstverteidigung gegen Grippe« des Robert-Koch-Instituts in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2009 entnommen.

Ihre Katholischen Krankenhäuser
in Lippstadt, Erwitte und Geseke.

