

Stoppen Sie die Viren, die Sie und andere krank machen können

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und trocknen Sie sie gut ab

Waschen Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang und trocknen Sie sie auch 20 Sekunden lang ab, oder benutzen Sie für Ihre Hände ein auf Alkohol basierendes Desinfektionsmittel.



Waschen Sie Ihre Hände, bevor Sie Essen zubereiten, Essen verzehren, rauchen, sowie nachdem sie gehustet oder geniest haben, nachdem sie Kindern die Nase geputzt haben, auf der Toilette waren oder eine Windel gewechselt haben.

Husten und niesen Sie in ein Taschentuch

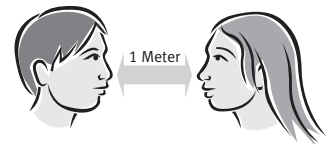
Bedecken Sie Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch, wenn Sie husten oder niesen. Entsorgen Sie das Taschentuch anschließend gründlich. (Sollten Sie kein Taschentuch zur Hand haben, husten oder niesen sie in Ihre Armbeuge oder Ihren Ärmel – nicht in Ihre Hände.) Vergessen Sie danach das Händewaschen nicht.



Im Krankheitsfall meiden Sie den Kontakt mit Anderen

Sollten sie sich krank fühlen, halten Sie sich von anderen Menschen fern.

Sollten Sie Grippesymptome aufweisen, bleiben Sie zu Hause oder in Ihrer Unterkunft, bis Sie genesen sind.



Vermeiden Sie die Öffentlichkeit. Sollten Sie aus irgendetwegen doch das Haus verlassen müssen, so halten sie mindestens einen Meter Abstand von anderen Menschen. Husten oder niesen Sie immer in ein Taschentuch und vermeiden Sie jeglichen Körperkontakt (z.B. Hände schütteln, Küssen, Umarmungen).

Typische Grippesymptome

Mögliche Symptome sind Fieber, Husten, Halsschmerzen, eine laufende oder verstopfte Nase, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost und Müdigkeit. Bei manchen Menschen kann auch Durchfall und Erbrechen auftreten. In schwereren Fällen oder bei chronisch kranken Personen kann es zu Komplikationen wie einer Lungenentzündung kommen.

Krankenversorgung

Für eine ansonsten gesunde Person liegt die Hauptsorge in der Linderung des Fiebers und der Vermeidung von Dehydration. Der Patient muss viel trinken – bis zu 2 Liter am Tag. Kalte Getränke eignen sich dabei am besten, insbesondere Getränke, die ein wenig Zucker enthalten. Paracetamol und Ibuprofen eignen sich besonders, um das Fieber zu senken und die Kopf- und Gliederschmerzen zu lindern. Wenn bei der erkrankten Person eine chronische Erkrankung vorliegt, suchen Sie lieber früher als später ärztliche Hilfe.

Wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten

Wenn sich die Symptome verschlimmern, rufen Sie bitte die **Healthline 0800 611 116** an oder rufen Sie einen Arzt. Sollte die erkrankte Person orientierungslos wirken oder Atemprobleme haben, suchen Sie umgehend medizinischen Rat. Im Notfall wählen Sie bitte 111 für einen Krankenwagen.

Healthline 0800 611 116

Der Anruf ist gebührenfrei, rund um die Uhr, 7 Tage die Woche