

SCHWEINEGRIPPE

SCHÜTZEN SIE SICH. SCHÜTZEN SIE ANDERE.

ANDERE VOR IHREM HUSTEN SCHÜTZEN

- Um die Verbreitung der Grippeviren zu stoppen, **SOLLTEN IHR MUND UND IHRE NASE** beim Husten oder Schnäuzen mit einem Taschentuch **ABGEDECKT** werden. Das benutzte Taschentuch sollte danach in einem Abfalleimer oder einem Papierkorb entsorgt werden.
- Ist kein Taschentuch verfügbar, **HUSTEN ODER NIESSEN SIE IN DEN OBEREN TEIL IHRES ÄRMELS.**

WASCHEN SIE IHRE HÄNDE

- **WASCHEN SIE IHRE HÄNDE** im Laufe des Tages häufig und gründlich, insbesondere nachdem Sie gehustet oder genießt, etwas angefasst bzw. Hände geschüttelt, etc. haben. Die Hände gründlich mit Seife und warmem Wasser **MINDESTENS 10-20 SEKUNDEN WASCHEN**. Achten Sie dabei darauf, alle Oberflächen, einschließlich der Knöchel, zwischen den Fingern und unter den Fingernägeln zu waschen. Spülen Sie sie dann vollständig und trocknen Sie sie mit einem Papiertaschentuch ab.
- Falls kein Wasser zur Verfügung steht, **HÄNDE MIT EINEM ANDESINFEKTIONSMITTEL SÄUBERN.**
- Ihre Gesundheit liegt in Ihren sauberen Händen!

UNNÖTIGE KONTAKTE VERMEIDEN

- Falls Sie sich nicht wohl fühlen, **GEHEN SIE NICHT ZUR ARBEIT ODER ZUR SCHULE, SONDERN BLEIBEN SIE ZUHAUSE**, damit Sie andere nicht infizieren.
- Versuchen Sie **KONTAKT MIT KRANKEN MENSCHEN ZU VERMEIDEN.**
- **VERMEIDEN SIE ES AUGEN, NASE UND MUND ZU BERÜHREN.** So werden Viren weiterverbreitet.
- **BEFOLGEN SIE DIE HINWEISE ZUR ÖFFENTLICHEN GESUNDHEIT**, in Bezug auf die Schließung von Schulen, **VERMEIDEN SIE MENSCHENANSAMMLUNGEN**, sowie andere Maßnahmen um sich von anderen fern zu halten.

AUF SAUBERKEIT ACHTEN

- Benutzen Sie gewöhnliche Reinigungsmittel (z.B. Hautreiniger, Desinfektionsmittel, sowie Chlorbleiche und Alkohol) und **REINIGEN SIE GEGENSTÄNDE DIE MIT ANDEREN GETEILT WERDEN UND ARBEITSBEREICHE TÄGLICH** oder häufiger, wenn Sie glauben, dass sie verunreinigt sind.
- Auf Ihrer **REINIGUNGSLISTE** sollten die folgenden Gegenstände stehen:

- | | |
|---|--|
| • Telefone | • Knöpfe am Fotokopierer, an der Faxmaschine |
| • Computer (Bildschirm, Tastatur, Maus) | • Türgriffe |
| • Schreibtische und Arbeitsflächen | • Geräte im Konferenzraum |
| • Stühle und Stuhllehnen | • Knöpfe an der Toilettenspülung |
| • Lichtschalter | |
| • Temperaturregler (Thermostaten) | |

