

Hygiene in Grippezeiten

Eine Information des Gesundheitsamtes der Stadt Graz,
in Zusammenarbeit mit der Magistratsdirektion - Sicherheitsmanagement

Was tun, wenn die Grippe kommt? Diese Frage stellen sich viele, dabei kann man bei Berücksichtigung einiger weniger, leicht zu befolgender Verhaltensempfehlungen die Wahrscheinlichkeit, nicht zu erkranken, deutlich erhöhen.

Grippeerreger werden primär durch Tröpfchen beim Husten, Niesen, Räuspern u.dgl. übertragen. Zur Vermeidung einer Weiterverbreitung sind daher folgende einfach einzuhaltende Hygieneregeln zu beachten:

- **Beim Husten, Niesen, Räuspern u.dgl. ein Einmaltaschentuch vor Mund und Nase halten und in der Folge in einem Plastiksäckchen entsorgen.**
- **Beim Husten, Niesen, Räuspern u.dgl. von Personen abwenden und wenn möglich mind. 2 m Abstand zu anderen Personen halten.**
- **Vermeiden Sie Händekontakt (Händeschütteln).**
- **Auch das „AbbusserIn“ unterlassen.**
- **Menschenansammlungen vermeiden (Veranstaltungen, Märkte, öffentliche Verkehrsmittel u.dgl.).**
- **Tätigen Sie nur unbedingt notwendige Einkäufe und diese – wenn möglich – außerhalb der „Stoßzeiten“.**
- **Wiederholt Händewaschen, insbesondere nach Verwendung von Taschentüchern.**
- **Nicht mit den Fingern zum Mund fahren (Selbstbeobachtung).**
- **Vermeiden Sie unnötigen Kontakt zu erkrankten Familienmitgliedern.**
- **Verwenden Sie nur eigenes Geschirr, Gläser und Besteck.**
- **Sorgen Sie für einen ausreichenden Raumluftaustausch (3 - 4x/Tag max. 5 Minuten Fenster öffnen).**

Um die Immunlage und damit die Abwehrkräfte zu verbessern, empfiehlt sich:

- **Vermeidung von körperlicher Anstrengung in Grippezeiten.**
- **Vermeidung von Schlafdefizit.**
- **Rhythmische Lebensführung.**
- **Vitaminreiche Kost, insbesondere viel Vitamin C.**
- **Vermeidung von Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin.**

Vor medizinischen Vorsorge- bzw. Behandlungsmaßnahmen unbedingt Rücksprache mit dem Hausarzt halten.

Beobachten Sie bezüglich der angeführten Regeln auch Ihre Kinder.

Stand: August 2010