

## Hygiene im Alltag. Influenza im Keim erstickten.

Die Schutzimpfung ist die sicherste Schutzmaßnahme gegen die – landläufig Grippe genannte – Influenza. Die Entwicklung eines geeigneten Impfstoffs muss jedoch auf den gerade aktuellen Erreger abgestimmt werden – und benötigt daher Zeit.

Gerade zu Beginn einer Influenza-Pandemie, die sich rasant über Ländergrenzen hinweg ausbreitet, ist es daher wichtig, bestimmte Schutzvorschriften einzuhalten. Im Mittelpunkt stehen dabei die allgemeinen, ganz einfachen Hygieneregeln.

Wenn Sie die folgenden Hinweise des NRW-Gesundheitsministeriums beachten, ist das Risiko einer Ansteckung zwar nicht völlig ausgeschlossen – aber doch deutlich vermindert.



## So wird die Influenza übertragen:

- Husten und Niesen;
- ungewaschene Hände;
- enger Kontakt zu infizierten oder erkrankten Personen.



## Einfache Regeln gegen das Ansteckungsrisiko:

1. Beim Husten und Niesen Mund und Nase mit einem Einmaltaschentuch bedecken!
2. Das Taschentuch sofort nach Gebrauch in den Abfalleimer oder Müllbeutel entsorgen!
3. Nach dem Husten oder Niesen die Hände waschen!
4. Das Berühren von Augen, Nase und Mund vermeiden!
5. Anderen Personen nicht die Hand geben!
6. Menschenansammlungen meiden!
7. Einen gewissen räumlichen Abstand zu anderen Menschen einhalten!
8. Engen Kontakt zu Erkrankten – wenn möglich – vermeiden!
9. Bei Erkrankung zu Hause bleiben!
10. Häufig lüften!

## Händewaschen – aber richtig!

### ■ Wann?

Gerade während einer Influenza-Pandemie sooft wie möglich

### ■ Immer nach

- Husten und Niesen
- Putzen der Nase
- Toilettengang
- direktem Kontakt mit anderen Menschen



### ■ Immer vor

- dem Essen
- der Lebensmittelzubereitung

### ■ Wie?

Unter fließendem Wasser mit Wasser und Seife – mindestens 15 bis 20 Sekunden lang (= einmal Hände gut einseifen und dann den Seifenschaum gründlich abwaschen).

## Unternehmen sollten vorbereitet sein:

Jedes Unternehmen – egal ob klein oder groß – sollte sich bereits jetzt mit den Auswirkungen einer Pandemie auseinandersetzen und geeignete Pläne für den Krisenfall entwickeln. So sollte beispielsweise geklärt werden:

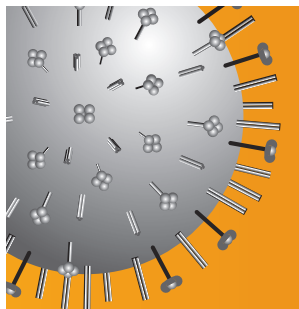
- Welche Aufgaben müssen im Ernstfall unbedingt erledigt werden?
- Welche Personenkontakte/Dienstreisen sind absolut notwendig?
- Welche Dienstleistungen können stattdessen per Telefon/Mail und anderen Mitteln (z. B. Telefonschaltkonferenzen) erbracht werden?

Außerdem sollten Betriebe auch an ganz praktische Vorkehrungen denken:

- Ausreichend Handwaschplätze mit Flüssig- Seifenspendern und Einmalhandtuchspendern einrichten;
- Arbeiten in Einzelbüros ermöglichen;
- Sitzungen so selten wie möglich stattfinden lassen.

## Weitere Informationen im Internet:

- [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de)
- [www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de)
- [www.rki.de](http://www.rki.de)



Herausgeber  
Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
40190 Düsseldorf  
Fax 0211 855-3211  
[info@mags.nrw.de](mailto:info@mags.nrw.de)

[www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de)

Gestaltung:  
Lüdicke-Concepts, Meerbusch

Fotos:  
©iStockphoto.com/L. Aguinaldo, R. Gubbins, S. Klein, V. Kreinacke,  
K. Nielsen, D. Paunovic, T. Trojanowski, K. Weber

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers.

Düsseldorf, Mai 2009

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments.



**Hygiene im Alltag.**  
Influenza im Keim ersticken.