



Wie kann ich mich vor dem Grippevirus schützen?

- Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mindestens 30 Sekunden mit ausreichend Seife. Desinfektionsmittel sind nicht nötig, normale Seife reicht aus.
- Vermeiden Sie größere Menschenansammlungen.
- Vermeiden Sie Händeschütteln und Umarmungen zur Begrüßung.
- Berühren Sie so wenig wie möglich Ihre Augen, Ihren Mund oder die Nase mit den eigenen Händen.
- Halten Sie Abstand von hustenden oder niesenden Menschen.
- Erkrankte sollten beim Niesen oder Husten ein Taschentuch verwenden oder in die Armbeuge niesen, um zu verhindern, dass Krankheitserreger über ihre Hände auf andere übertragen werden.
- Handtücher nicht gemeinsam benutzen.
- Wer an einer Grippe erkrankt ist, sollte zu Hause bleiben, bis er wieder gesund ist.

Mit einfachen Maßnahmen die Abwehr stärken!

- Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Joghurt und trinken Sie ausreichend.
- Vermeiden Sie Stress, Hektik, Alkohol und Nikotin.
- Lüften Sie rund 3 - 4 mal täglich für rund fünf Minuten. Achten Sie auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen. Bei einer Zimmertemperatur von 21 bis 22 Grad ist eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 65 Prozent empfehlenswert.
- Sorgen Sie in der kalten Jahreszeit für nächtliche Luftbefeuchtung gegen das Austrocknen der Schleimhäute durch trockene Heizungsluft.
- Vermeiden Sie Auskühlung und tragen Sie den Temperaturen entsprechend angemessene Kleidung (warme Füße, warme Hände).
- Bewegen Sie sich zwei- bis dreimal wöchentlich bis zum Schwitzen (Ausdauersport).

