

Allgemeine Empfehlungen zum Umgang mit der Neuen Influenza (A/H1N1)

Stand: 11.11.2009

Die neue Grippe hat sich, ähnlich wie andere Formen der Influenza, inzwischen weltweit ausgebreitet.

Zur Minimierung von Ansteckungsrisiken - auch unabhängig von einer Impfung gegen die Neue Influenza – sollten Sie nachfolgende Maßnahmen der persönlichen Hygiene beachten:

1. Richtig Hände waschen

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern.

2. Hände vom Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, Mund, Nase oder Augen mit den Händen zu berühren, weil auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können.

3. Hygienisch husten und niesen

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Das Taschentuch gehört nach einmaliger Benutzung sofort in den Abfall.

4. Auf erste Anzeichen achten

Auf eine Grippe weisen ein plötzliches Krankheitsgefühl, Fieber (>38,5 Grad Celsius) und Husten hin. Zusätzlich kann es auch zu Muskel-, Glieder- und/oder Kopfschmerzen oder Halsschmerzen kommen. Ein Arztbesuch ist nicht in jedem Fall erforderlich. Dieser sollte von der Schwere der Erkrankung und evtl. vorliegenden chronischen Grunderkrankungen abhängig gemacht werden. Auch ein Labornachweis für eine Influenza-Erkrankung ist nicht unbedingt erforderlich. Falls ein Arzt aufgesucht wird, sollte die Arztpraxis unbedingt vorher telefonisch auf eine vermutete Infektion mit Neuer Influenza hingewiesen werden, damit sie entsprechende Vorkehrungen treffen kann.

5. Gesund werden

Hören Sie auf Ihren Körper! Wenn Sie erkrankt sind, kurieren Sie die Krankheit zu Hause aus bis Sie einen Tag symptomfrei (insbesondere fieberfrei) sind.

6. Andere schützen

Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert und ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

8. Abstand halten

Schützen Sie sich und andere durch besondere Rücksicht. Verzichten Sie auf Händeschütteln und meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.

Weitere Informationen zur Neuen Grippe finden Sie unter:

<http://www.nlga.niedersachsen.de>

<http://www.grippeschutz.niedersachsen.de>

<http://www.rki.de>

<http://www.bzga.de>

Der beste Schutz zur Minimierung des Ansteckungsrisikos besteht in der Einhaltung der genannten Hygienemaßnahmen.

Weitere Maßnahmen wie z.B. die Freistellung von Mitarbeitern oder die Einrichtung von Heimarbeitsplätzen sind generell gemeinsam mit dem Arbeitgeber und dem zuständigen Betriebsarzt zu besprechen.