



## 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.