

# Saisonale Grippe: So können wir uns schützen.

Durch diese Massnahmen können Sie dazu beitragen, sich selbst und andere zu schützen:



## **Impfen.**

Die wirksamste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen, ist die Impfung. Sie wird Personen empfohlen, welche ein erhöhtes Komplikationsrisiko aufweisen sowie deren nahen Kontaktpersonen im privaten und beruflichen Umfeld. Alle anderen Personen, welche eine Erkrankung an Grippe vermeiden möchten, können sich ebenfalls impfen lassen. Weitere Informationen sowie den Grippe-Impf-Check finden Sie unter [www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch)



## **Hände waschen.**

Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



## **In ein Papiertaschentuch husten oder niesen.**

Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich danach gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



## **In die Armbeuge husten oder niesen.**


Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie bitte in Ihre Armbeuge. Dies ist hygienischer als die Hände vor den Mund zu halten. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie diese wenn möglich gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.



## **Bleiben Sie zu Hause.**

Wenn Sie Grippe-symptome verspüren, bleiben Sie zu Hause. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter übertragen wird. Kurieren Sie Ihre Grippeerkrankung vollständig zu Hause aus. Warten Sie mindestens noch 1 Tag nach dem vollständigen Abklingen des Fiebers, bis Sie wieder in den Alltag zurückkehren.

Stand September 2012

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

[www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch)  
Impf-Infoline 0844 448 448

**IMPFEN  
GEGEN  
GRIPPE**