

**Merkblatt:**

## **Hygieneregeln zum Schutz vor Influenza**

1. Häufiges, gründliches Händewaschen mit Seife, insbesondere nach Personenkontakten, nach der Benutzung von Sanitäreinrichtungen und vor dem Essen.
2. Für Beschäftigte in einer Gemeinschaftseinrichtung (z.B. Kindergarten, Schule) wird der Einsatz eines Händedesinfektionsmittels empfohlen. Bei der Verwendung des Händedesinfektionsmittels ist darauf zu achten, dass dies auch gegen Influenzaviren wirksam ist. Die Anwendung wird ebenfalls beim Umgang mit Personen empfohlen, die ein erhöhtes Gesundheitsrisiko haben.
3. Hände vom Gesicht fernhalten, da die Erreger leicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund übertragen werden können.
4. Vermeiden von Händegeben und Umarmungen bei der Begrüßung.
5. Anhusten und Anniesen oder Ausspucken unbedingt unterlassen.
6. Husten und Niesen am besten in ein Papiertaschentuch, falls nicht zur Hand in die Ellenbeuge und nicht in die Hände.
7. Benutzung und sofortige sichere Entsorgung von Einmaltaschentüchern.
8. Reduzierung von direkten persönlichen Kontakten zu möglicherweise erkrankten Personen auf das absolut notwendige Maß. Stattdessen Telefon und E-Mail benutzen.
9. Alle fieberhaft Erkrankten sollten zu Hause bleiben, um weitere Ansteckungen zu verhindern.
10. Wenn möglich, Isolierung von an Influenza erkrankten Personen in eigenem Zimmer.
11. Auf jeden Fall: Trennung von Säuglingen, Kleinkindern und Personen mit chronischen Leiden von Influenzaerkrankten.
12. Häusliche Pflege von Influenzaerkrankten nur mit Mundschutz, regelmäßige Belüftung der Krankenzimmer; wenig Besuchspersonen.