



Das Robert-Koch-Institut und die
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informieren

SELBSTVERTEIDIGUNG GEGEN VIREN

Die folgenden Hygienetipps helfen, die alltägliche Ansteckungsgefahr für Sie und andere zu senken. Welche davon beherrschen Sie schon?

HÄNDE WASCHEN UND VOM GESICHT FERNHALTEN.

Die Hände kommen den ganzen Tag über mit Gegenständen und Menschen in Berührung und deshalb auch mit Viren. Da die Erreger von den Händen leicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund übergehen können, ist es wichtig, der Hygiene der Hände besondere Beachtung zu schenken. Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang oder wenn Sie nach Hause kommen und zwar so:

Die Hände unter fließendes Wasser halten, anschließend Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern verreiben, dann sorgfältig abspülen und abtrocknen in öffentlichen Einrichtungen wenn vorhanden mit einem Papiertuch. Versuchen Sie darüber hinaus, die Hände möglichst vom Gesicht fernzuhalten.

HYGIENISCH HUSTEN.

Beim Husten ist „Hand vor den Mund“ zwar gut gemeint, aber ungesund. Zumindest für Ihre Mitmenschen. Schließlich katapultieren Sie dabei eine große Anzahl von Viren aus Ihrem Körper, die dann an Ihren Händen kleben bleiben. Berühren Sie nun Gegenstände oder Mitmenschen, dann verbreiten Sie die Viren weiter. Husten Sie also lieber nicht in die Hand, sondern in Ihren Ärmel. Dann bleiben Ihre Hände sauber. Halten Sie außerdem beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und wenden Sie sich dabei von Ihrem Gegenüber ab.

KRANKHEIT ZUHAUSE AUSKURIEREN.

Wenn Sie krank sind, sollten Sie nicht arbeiten gehen. Denn Sie gefährden nicht nur Ihre eigene Gesundheit und werden langsamer wieder fit, Sie können auch Kollegen und andere Menschen in Ihrer Umgebung anstecken. Wenn hierdurch ganze Abteilungen erkranken, schadet dies Ihrem Arbeitgeber mehr als der Ausfall einer Einzelperson. Wer krank zur Arbeit erscheint, kann sich ohnehin schlechter konzentrieren und macht mehr Fehler. Gehen Sie also bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht zur Arbeit, sondern kurieren Sie Ihre Krankheit aus. Wägen Sie außerdem ab, ob Sie ärztliche Hilfe benötigen. Und denken Sie immer daran: Ihre Gesundheit nützt allen – Ihnen und Ihren Kollegen.

AUF ERSTE ANZEICHEN ACHTEN.

Wenn Sie an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leiden, besteht die Gefahr, dass Sie andere Menschen anstecken. Bei Grippe sogar schon dann, wenn die Krankheit bei Ihnen noch gar nicht ausgebrochen ist. Achten Sie zum Schutz Ihrer Mitmenschen auf erste Anzeichen von Viruserkrankungen: Typisch für Grippe ist plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Infektion mit dem Norovirus sein. Nehmen Sie solche Anzeichen ernst und beachten Sie gerade dann besonders die Hygienetipps in dieser Webseite, um die Krankheit nicht weiter zu verbreiten.

GESUND WERDEN.

Bei vielen Viruserkrankungen ist man meist sein eigener Arzt und verordnet sich bewährte Hausmittel, z. B. viel trinken und schlafen, Ruhe, Tees und Inhalationen sowie Medikamente gegen verstopfte Nase, Halsschmerzen usw. Den wichtigsten Beitrag zum Gesundwerden leistet das körpereigene Abwehrsystem: Husten und Schnupfen befördern die Viren aus dem Körper, Fieber bringt die Abwehr auf Hochtouren. Und nach einigen Tagen Erholung fühlt man sich oft schon wieder deutlich besser. In manchen Fällen kann eine Erkrankung so schwer sein, dass Hausmittel allein nicht ausreichen. Insbesondere ältere, chronisch kranke und immungeschwächte Menschen sollten bei Grippe einen Arzt zu Rate ziehen. Bei Magen-Darm-Infektionen mit starkem Flüssigkeitsverlust benötigen vor allem Kinder häufig ärztliche Hilfe beim Gesundwerden.

FAMILIENMITGLIEDER SCHÜTZEN.

Es ist gut, wenn Sie sich zu Hause auskurieren; allerdings sind dann besonders Ihre Familienmitglieder ansteckungsgefährdet. Schützen Sie sie, indem Sie Abstand halten und auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. verzichten. Schlafen Sie nach Möglichkeit in einem separaten Raum. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad. Auch beim Naseputzen gibt es eine klare Empfehlung: Verwenden Sie stets ein Einmaltaschentuch, das Sie wirklich nur einmal benutzen und sofort entsorgen, z. B. in einer am Bett bereitliegenden Plastiktüte. Waschen Sie sich wenn möglich anschließend die Hände, um eine Virusübertragung auf andere Menschen zu vermeiden.

GESCHLOSSENE RÄUME REGELMÄSSIG LÜFTEN.

Bei der Arbeit oder zu Hause gilt: In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren in der Luft stark ansteigen. Regelmäßiges Lüften wirkt dem entgegen und senkt so das Ansteckungsrisiko. Außerdem verbessern Sie durch Lüften das Raumklima und verhindern ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute, die zur Abwehr von Viren sehr wichtig sind.

Lüften Sie mindestens drei- bis viermal am Tag für jeweils zehn Minuten.

WENN SICH DIE GANZE WELT GLEICHZEITIG ANSTECKT: DIE PANDEMIE.

Breitet sich ein besonders ansteckendes und gefährliches Grippevirus weltweit aus, spricht man von einer Grippepandemie. Da dann viele Menschen gleichzeitig erkranken, kann das Alltagsleben stark beeinträchtigt werden. Im Extremfall funktionieren öffentliche Einrichtungen nur noch eingeschränkt, und es muss mit einer stark erhöhten Anzahl von grippebedingten Todesfällen gerechnet werden. Ein Impfstoff kann erst nach und nach für die gesamte Bevölkerung zur Verfügung gestellt werden.

Grippepandemien gab es in der Vergangenheit bereits in den Jahren 1918/19, 1957 und 1968, und niemand kann vorhersagen, wann es erneut dazu kommen wird. In einer Grippepandemie werden zusätzlich zu den sieben Hygienetipps die zwei folgenden für Sie wichtig.

ABSTAND HALTEN, MENSCHENANSAMMLUNGEN MEIDEN.

Viren verbreiten sich besonders dann, wenn Menschen einander nahekommen. Sie können also einer Ansteckung vorbeugen, indem Sie während einer Pandemie nach Möglichkeit Abstand zu anderen halten. Verzichten Sie beispielsweise auf besonders engen Kontakt mit Ihren Mitmenschen, z. B. auf Händeschütteln oder Küsschen zur Begrüßung. Suchen Sie öffentliche Einrichtungen, wenn es geht, außerhalb der Stoßzeiten auf. Vermeiden Sie insbesondere Reisen in betroffene Gebiete. In der Hochphase einer Pandemie kann es sinnvoll sein, dass Sie Veranstaltungen und Orte meiden, an denen viele Menschen zusammenkommen, z. B. öffentliche Verkehrsmittel, Kinos, Theater, Kirchen, Konferenzen und Konzerte. Achten Sie diesbezüglich auf aktuelle Empfehlungen.

ÜBER HYGIENEMASKEN BESCHEID WISSEN.

Eine Hygienemaske* über Mund und Nase, wie man sie aus dem Krankenhaus kennt, verringert in erster Linie die Anzahl von Erregern, die vom Anwender in die Umgebung ausgeatmet werden. In begrenztem Maße schützt sie aber auch vor dem Einatmen großer Tröpfchen oder Spritzer. Über ihre Wirksamkeit während einer Pandemie liegen keine ausreichenden Daten vor. Sie ist deshalb nur ergänzend zu den in dieser Broschüre dargestellten Maßnahmen zu erwägen.

** Hygienemasken werden auch als OP-Maske, chirurgische Maske, medizinischer Mundschutz, Mund-Nasen-Schutz etc. bezeichnet. Entscheidend ist die Zertifizierung nach europäischem Standard EN 14683.*

Wo kann man sich informieren?

Derzeit am einfachsten im Internet, zum Beispiel auf den [Influenza-Seiten des Robert Koch-Instituts](#). Zuständig für Gesundheitsschutz sind die [Bundesländer](#), für Maßnahmen vor Ort die Gesundheitsämter. Das Robert Koch-Institut hat eine Hotline eingerichtet, Telefon 030 – 18754 4161.

Das Bundesministerium für Gesundheit hat eine Bürger-Hotline zum Thema "Neue Grippe (Influenza)" eingerichtet. Die Hotline ist montags bis donnerstags in der Zeit zwischen 8-18 Uhr und freitags zwischen 8-12 Uhr zu erreichen. Hotline-Nummer: 01805 99 66 19 (Kostenpflichtig. 14 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz. Abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich)

Stand: 30.04.2009