



Hygieneinformation Neue Grippe

In Bayern sind seit April 2009 Erkrankungen an Neuer Grippe (Neue Influenza A/H1N1) aufgetreten. Die Neue Grippe ist eine Erkrankung, die durch Viren verursacht wird und vor allem durch Tröpfcheninfektion, insbesondere beim **Niesen oder Husten**, übertragen wird. Die Erreger können dabei auch auf die **Hände** gelangen und dann durch direkten Kontakt weiter verbreitet werden.

Hauptanzeichen der Neuen Grippe sind Fieber und Husten. Mögliche weitere Anzeichen sind Schnupfen, Halsschmerzen, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit.

Richtiges Verhalten: Wenn Sie krank sind, sollten Sie zu Hause bleiben. Wenn ein Arzt konsultiert wird, sollte dies zunächst telefonisch erfolgen, um das Ansteckungsrisiko im Wartezimmer zu verringern.

Mit **einfachen Hygienemaßnahmen** können Sie dazu beitragen, das Erkrankungsrisiko für sich selbst und Ihre Umgebung zu senken:

1. **Regelmäßiges Händewaschen** mit Wasser und Seife, z. B. nach Personenkontakt, nach der Toilette oder vor dem Essen.
2. **Hände vom Gesicht fern halten:** Berührungen von Mund, Nase oder Augen mit den Händen soweit möglich vermeiden.
3. **Vermeiden von Anhusten und Anniesen:** Beim Husten und Niesen von anderen Personen Abstand halten und am besten ein Einmaltaschentuch verwenden, das anschließend entsorgt wird. Wenn kein Einmaltaschentuch zur Verfügung steht, sollte in die Armbeuge gehustet oder geniest werden, möglichst nicht in die Hand.
4. **Sich und andere schützen:** Engen Kontakt zu möglicherweise erkrankten Personen vermeiden. Wer zu Hause versorgt wird, sollte sich nach Möglichkeit in einem abgetrennten Raum aufhalten.
5. **Geschlossene Räume regelmäßig lüften:** Mehrmals täglich 5 bis 10 Minuten Stoßlüften.

Weitere Informationen:

www.stmug.bayern.de (Bayer. Gesundheitsministerium)

www.lgl.bayern.de (Bayer. Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit)

www.rki.de (Robert Koch-Institut)