

Grippe-Pandemie: Wichtig für alle mit Symptomen.

Sobald sich bei Ihnen Grippesymptome bemerkbar machen, müssen Sie die nachfolgenden Massnahmen unbedingt einhalten. So schützen Sie sich und andere.



Achten Sie auf Anzeichen, die auf eine Grippe deuten könnten.

Dies betrifft folgende Symptome:

- Plötzlich auftretendes Fieber über 38°C.
- Schüttelfrost, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen.
- Schnupfen, trockener Husten und Halsschmerzen.
- Schwindelgefühl oder Atembeschwerden.
- Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen.



Bleiben Sie zu Hause.

Wenn Sie mehrere der oben erwähnten Symptome verspüren, bleiben Sie auf jeden Fall zu Hause. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter übertragen wird.

Kurieren Sie Ihre Grippeerkrankung vollständig zu Hause aus. Warten Sie mindestens 1 Tag bis nach Abklingen der Symptome, bis Sie wieder in den Alltag zurückkehren.



Wann muss ich einen Arzt kontaktieren?

Kontaktieren Sie einen Arzt, wenn Sie oder Ihre Kinder zu einer Risikogruppe* gehören oder schwere Grippesymptome aufweisen.



Hygienemaske tragen.

Tragen Sie eine Hygienemaske, wenn Sie mit anderen Personen zusammenleben.

So verhindern Sie, dass Sie Ihre Familienmitglieder und Mitbewohner anstecken.

Wer eine kranke Person zu Hause gesund pflegt, sollte ebenfalls eine Maske tragen.



Falls Sie trotz Erkrankung Kontakt zur Aussenwelt haben sollten, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Halten Sie gegenüber anderen Personen mindestens 1 Meter Abstand.
- Vermeiden Sie es, zur Begrüssung die Hände zu schütteln.
- Verzichten Sie auf Umarmungen und Küsschen zur Begrüssung.
- Bleiben Sie grossen Menschenansammlungen fern.
- Tragen Sie eine Hygienemaske.

Hatten Sie während oder 1 Tag vor der Erkrankung engen Kontakt mit anderen Personen (unter 1 Meter Abstand)? Dann informieren Sie diese bitte über Ihre Erkrankung und empfehlen Sie ihnen, den eigenen Gesundheitszustand aufmerksam zu beobachten.

* **Zu den Risikogruppen gehören:** schwangere Frauen, Kleinkinder, Personen mit chronischen Krankheiten (insbesondere Atemwegserkrankungen wie Asthma, Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) oder Zystischer Fibrose, kardiovaskuläre Krankheiten, Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes, Nierenerkrankungen), Personen mit angeborener oder erworbener Immunschwäche und immunsuppressiver Therapie, über 65-Jährige, sowie Bewohnerinnen und Bewohner von Altersheimen und Pflegeeinrichtungen.

Stand August 2009