



# STOPPT DIE A/H1N1-GRIPPE



VERWENDEN SIE ZUM NASEPUTZEN  
PAPIERTASCHENTÜCHER.



ENTSORGEN SIE DAS TASCHENTUCH  
DIREKT NACH DEM GEBRAUCH  
IN DEN MÜLLEIMER.



WENN SIE KEIN PAPIERTASCHENTUCH  
ZUR VERFÜGUNG HABEN, HUSTEN  
ODER NIESEN SIE IN IHRE ARMBEUGE.



WASCHEN SIE SICH MEHRMALS TÄGLICH  
GRÜNDLICH DIE HÄNDE; MIT WASSER  
UND SEIFE, 30 SEKUNDEN LANG.

## Einfache und wirksame Regeln, die uns schützen!

### A/H1N1-GRIPPE: SO SCHÜTZEN SIE SICH UND ANDERE!

Angesichts der weiteren Verbreitung der A/H1N1-Grippe informiert Sie das Gesundheitsministerium, wie Sie sich und andere durch einfache Maßnahmen schützen und dazu beitragen können, die weitere Ausbreitung des A/H1N1-Virus zu verhindern.

#### WAS IST DIE A/H1N1-GRIPPE?

Es handelt sich um eine Infektionskrankheit, die durch ein neues Grippe-Virus hervorgerufen wird. Zurzeit verbreitet sich das leicht von Mensch zu Mensch übertragbare Virus (A/H1N1) weltweit.

#### WIE WIRD DAS A/H1N1-VIRUS ÜBERTRAGEN?

- Über die Luft, d.h. durch Husten, Niesen oder Speicheltröpfchen.
- Durch engen Kontakt (weniger als 1 Meter) zu einer infizierten Person (Hand geben, Umarmen, Küssen).
- Durch indirekten Kontakt mit Gegenständen, die von einem Erkrankten angefasst wurden (z.B. Türgriffe, Geldscheine usw.).

#### WEITERE INFORMATIONEN

Das Gesundheitsministerium veröffentlicht regelmäßig Informationen über die aktuelle Situation zur A/H1N1-Grippe und die Maßnahmen, die zum Schutz der Bevölkerung getroffen werden.

#### WICHTIGE ADRESSEN

[www.grippe.lu](http://www.grippe.lu)

Gesundheitsministerium: Tel. 247-85588 oder 247-85650



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

## So schützen sie sich und andere!



### 1 HÄNDE WASCHEN

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich gründlich 30 Sekunden lang mit Seife, auch zwischen den Fingern.



### 2 HYGIENISCH HUSTEN

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen. Benutzen Sie ein Papiertaschentuch, werfen Sie dieses sofort nach Gebrauch in den Mülleimer und waschen Sie sich anschließend die Hände. Wenn Sie kein Papiertaschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge, nicht in die Hände. Dadurch verhindern Sie, dass das Virus über Ihre Hände weitergegeben wird.



### 3 AUF ANZEICHEN DER A/H1N1-GRIPPE ACHTEN

Die Symptome der A/H1N1-Grippe ähneln denen der jährlichen Grippe im Winter: plötzlich auftretendes Fieber über 38 °C, begleitet von Grippe-Symptomen wie

- Husten und Atembeschwerden,
- Kopfschmerzen,
- Schnupfen, Halsschmerzen,
- Muskel- und Gliederschmerzen,
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall.



### 4 IM KRANKHEITSFALL: ZU HAUSE BLEIBEN

Wenn Sie mehrere der oben erwähnten Symptome verspüren, bleiben Sie zu Hause. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter übertragen wird. Kurieren Sie Ihre Erkrankung aus, sieben Tage lang nach Beginn der Symptome.



### 5 WANN MUSS ICH EINEN ARZT KONTAKTIEREN?

Gehen Sie nicht direkt zu Ihrem Arzt oder in die Notaufnahme, um eine Ansteckung anderer Menschen zu verhindern. Nehmen Sie telefonisch Kontakt mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin auf, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

In folgenden Fällen sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren:

- Sie gehören einer Risikogruppe an: schwangere Frauen, Kinder von 0-2 Jahren, chronisch kranke Personen (z.B. mit Asthma)
- Sie haben sehr hohes Fieber, starke Atembeschwerden oder allgemein starke Beschwerden.



### 6 FAMILIENMITGLIEDER SCHÜTZEN, WENN SIE KRANK SIND

- Achten Sie ganz besonders auf oben genannte Hygienemaßnahmen.
- Verzichten Sie auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen, Hände schütteln usw.
- Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf.
- Reinigen Sie Oberflächen und Gegenstände in Küche und Bad, die Sie mit anderen Personen teilen, mit Seife oder alkoholischer Desinfektionslösung.
- Tragen Sie bei engem Kontakt mit anderen Personen wenn möglich eine Mund-Nasenschutzmaske. Dadurch verringert sich die Anzahl der freigesetzten Viren. Wechseln Sie die Maske, sobald sie feucht ist, mindestens aber alle 2 bis 3 Stunden, und werfen Sie diese direkt in den Mülleimer. Waschen Sie sich anschließend die Hände.



### 7 GESCHLOSSENE RÄUME REGELMÄSSIG LÜFTEN

Lüften Sie geschlossene Räume 3 bis 4 Mal täglich für jeweils 10 Minuten.



### 8 ABSTAND HALTEN UND ORTE VERMEIDEN, AN DENEN SICH VIELE MENSCHEN AUFHALTEN.

Schützen Sie sich und andere und halten Sie Abstand zu anderen Personen. Verzichten Sie auf Händeschütteln oder Umarmungen zur Begrüßung.