

# 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 noch 1 Tag nach dem vollständigen Abklingen des Fiebers, bis Sie wieder in den Alltag zurückkehren.



## Wann muss ich einen Arzt kontaktieren?

Bei den meisten Menschen verläuft die Grippe ohne Schwierigkeiten. Jedoch sollten Sie sich telefonisch mit einer Ärztin/einem Arzt in Verbindung setzen, wenn Sie oder Ihre Kinder schwere Grippesymptome aufweisen (Schmerzen beim Atmen, erschwerte Atmung). Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko\* sollten auf jeden Fall umgehend einen Arzt kontaktieren.



## Hygienemaske tragen.

Wenn Sie erkrankt sind und mit anderen Personen zusammenleben, tragen Sie eine Hygienemaske. So verhindern Sie, dass Sie Ihre Familienmitglieder und Mitbewohner anstecken. Wer eine kranke Person zu Hause pflegt, sollte ebenfalls eine Maske tragen. Die Maske allein gewährt jedoch keinen vollständigen Schutz. Deshalb sollten Masken nur in Kombination mit den anderen empfohlenen Hygienemassnahmen eingesetzt werden.



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

- Halten Sie gegenüber anderen Personen wenn möglich 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, wenn Sie von zu Hause weggehen.

\* **Folgende Personen haben ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei der pandemischen Grippe (H1N1):** Schwangere Frauen, Säuglinge, Personen mit chronischen Krankheiten (insbesondere Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronisch-obstruktive Lungenkrankheiten (COPD) oder zystische Fibrose, chronische Herzerkrankungen, angeborene Fehlbildung des Herzens, Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes, Nierenerkrankungen, Erkrankungen des Blutes), Personen mit angeborener oder erworbener Immunschwäche und immunsuppressiver Therapie, über 65-Jährige (ihr Infektionsrisiko ist allerdings geringer).

Stand September 2009