



Kreisgesundheitsamt
Tel: 07121 480-4320 od. -4310
Fax: 07121 **480-1818**
E-Mail: gesundheitsamt@kreis-reutlingen.de

Hygieneregeln zum Schutz vor Influenza – Merkblatt

1. Reduzierung von direkten persönlichen Kontakten auf das absolut notwendige Maß. Stattdessen Telefon und E-Mail benutzen.
2. Vermeiden von Händegeben und Umarmungen bei der Begrüßung.
3. Anhusten und Anniesen oder Ausspucken unbedingt unterlassen.
4. Husten und Niesen am besten in ein Papiertaschentuch, falls nicht zur Hand in die Ellenbeuge und nicht in die Hände.
5. Benutzung und sofortige sichere Entsorgung von Einmaltaschentüchern.
6. Berührungen von Augen, Nase oder Mund vermeiden.
7. Möglichst fernbleiben von Massenansammlungen in geschlossenen Räumen.
8. Tragen eines Mund-Nasenschutzes in Erwägung ziehen.
9. Häufiges, gründliches Händewaschen mit Seife, insbesondere nach Personenkontakten, der Benutzung von Sanitäreinrichtungen und vor dem Essen.
10. Vermeidung bzw. Verringerung von Kontakten zu möglicherweise erkrankten Personen.
11. Alle fieberhaft Erkrankten sollten zu Hause bleiben, um weitere Ansteckungen zu verhindern.
12. Wenn möglich, Isolierung von an Influenza erkrankten Personen in eigenem Zimmer.
13. Auf jeden Fall: Trennung von Säuglingen, Kleinkindern und Personen mit chronischen Leiden von Influenzaerkrankten.
14. Influenzaerkrankte sollten, sofern sie es gesundheitlich tolerieren, stets einen Mund-Nasenschutz tragen.
15. Häusliche Pflege von Influenzaerkrankten nur mit Mundschutz, regelmäßige Belüftung der Krankenzimmer; wenig Besuchspersonen.