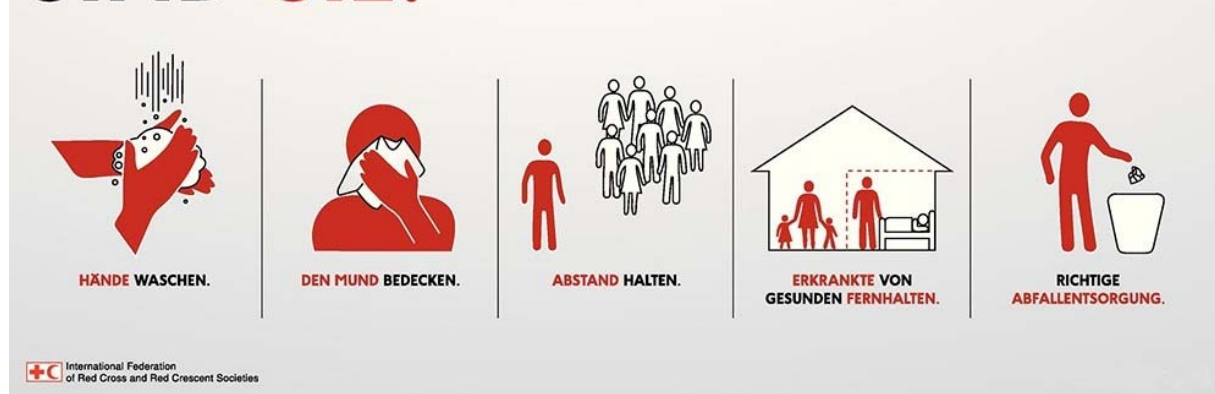


# SO KÖNNEN SIE SICH VOR DER GRIPPE SCHÜTZEN

## IHR BESTER SCHUTZ SIND SIE.



### Regelmäßig und gründlich Hände waschen!

Tatsächlich ist das zur Erkältungszeit die allererste Vorsichtsmaßnahme: Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich, vor allem sofort, wenn Sie nach Hause kommen. Finger und Hände kommen den ganzen Tag über mit Gegenständen und Menschen in Berührung – und deshalb auch mit Viren.

### Stärken Sie ihre Abwehrkräfte jetzt!

Gesunde Ernährung hält das Immunsystem aufrecht, besonders Vitamine helfen dabei. Vitamin A spielt eine wichtige Rolle für Schleimhäute, die den Körper vor Viren, Bakterien und Parasiten schützen. Vitamin C regt unterschiedliche Immunzellen an und Vitamin B6 wird als Koenzym für die Funktion der Abwehrezellen benötigt. Bewegung, Sauna und Wechselduschen regen die Durchblutung an. Von der Heizungsluft ausgetrocknete Schleimhäute werden dadurch wieder feuchter und können Viren und Erreger besser abwehren.

### Lüften Sie regelmäßig!

Verbessern Sie durch Lüften das Raumklima und verhindern Sie so ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute, die zur Abwehr von Viren sehr wichtig sind. Niesen Ihre Kollegen im Büro bereits, reißen Sie regelmäßig das Fenster auf. In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren in der Luft stark ansteigen. Regelmäßiges Lüften wirkt dem entgegen und senkt so das Ansteckungsrisiko.

### Impfen lassen

Das Ansteckungsrisiko kann man durch eine Grippe-Impfung deutlich senken. Vor allem Menschen mit chronischen Krankheiten oder geschwächtem Immunsystem sollten das tun. Der Impfschutz ist 7-14 Tage danach wirksam und hält in der Regel 6 Monate an.

Wir empfehlen den Vierfachimpfstoff, da in der Saison 2017/2018 vor allem Influenzaviren der Gruppe B-Yam für die Grippewelle verantwortlich sind, welche im Dreifachimpfstoff nicht vertreten sind. Diese Impfung ist auch jetzt noch sinnvoll und wird von den meisten Krankenkassen übernommen.

# Grippe-Impfung

## Wer sollte sich impfen lassen?

Ein Impfschutz ist besonders wichtig für:



■ Menschen ab 60



■ Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens wie Asthma, Diabetes oder chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen



■ Schwangere

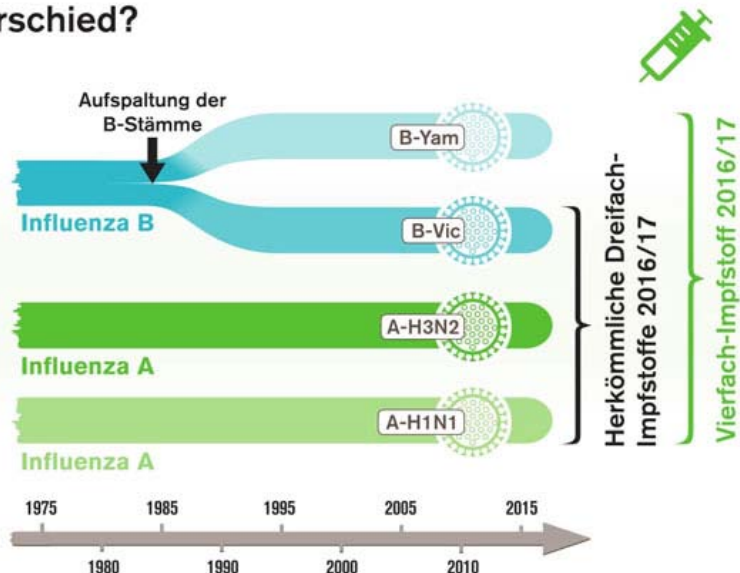


■ Medizinisches Personal bzw. Mitarbeiter in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr

## Was macht den Unterschied?

Es gibt verschiedene Arten von Grippe-Erregern (Influenza-Viren). Seit Mitte der 1980er Jahre entwickelte sich zu den drei jährlich auftretenden Virussubtypen ein vierter dazu: Der Influenza-B-Typ spaltete sich in zwei Linien auf.

Herkömmliche Grippe-Impfstoffe sind gegen drei Virusstämme gerichtet. Seit einiger Zeit gibt es zugelassene Vierfach-Impfstoffe, die alle vier Virussubtypen abdecken.



Quelle: GSK

Richtig Niesen und Husten

**Nase rein!**  
Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber das Taschentuch nur einmal benutzen!

**Behalt's bei dir!**  
Niese und huste in deine Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch und halte dabei Abstand zu anderen.

**Weg damit!**

- Taschentücher nicht herum liegen lassen
- nicht in die Hose oder in die Rocktasche stecken
- nicht sammeln

**Ab in den Eimer!**  
Taschentücher gehören in den Mülleimer. Deckel zu und fertig!

**Noch ein Tipp!**  
Bei Schnupfen häufig Hände waschen.

# RICHTIG NIESEN UND HUSTEN

## Damit sich keiner ansteckt!

**In kleinen Tröpfchen unterwegs:** Viren und Bakterien. Beim Niesen und Husten werden sie in alle Richtungen versprüht. Sie landen bei anderen Menschen oder auf Sachen, die andere berühren. Sei deshalb fair und hilf mit, dass sich Viren und Bakterien nicht weiter verbreiten.

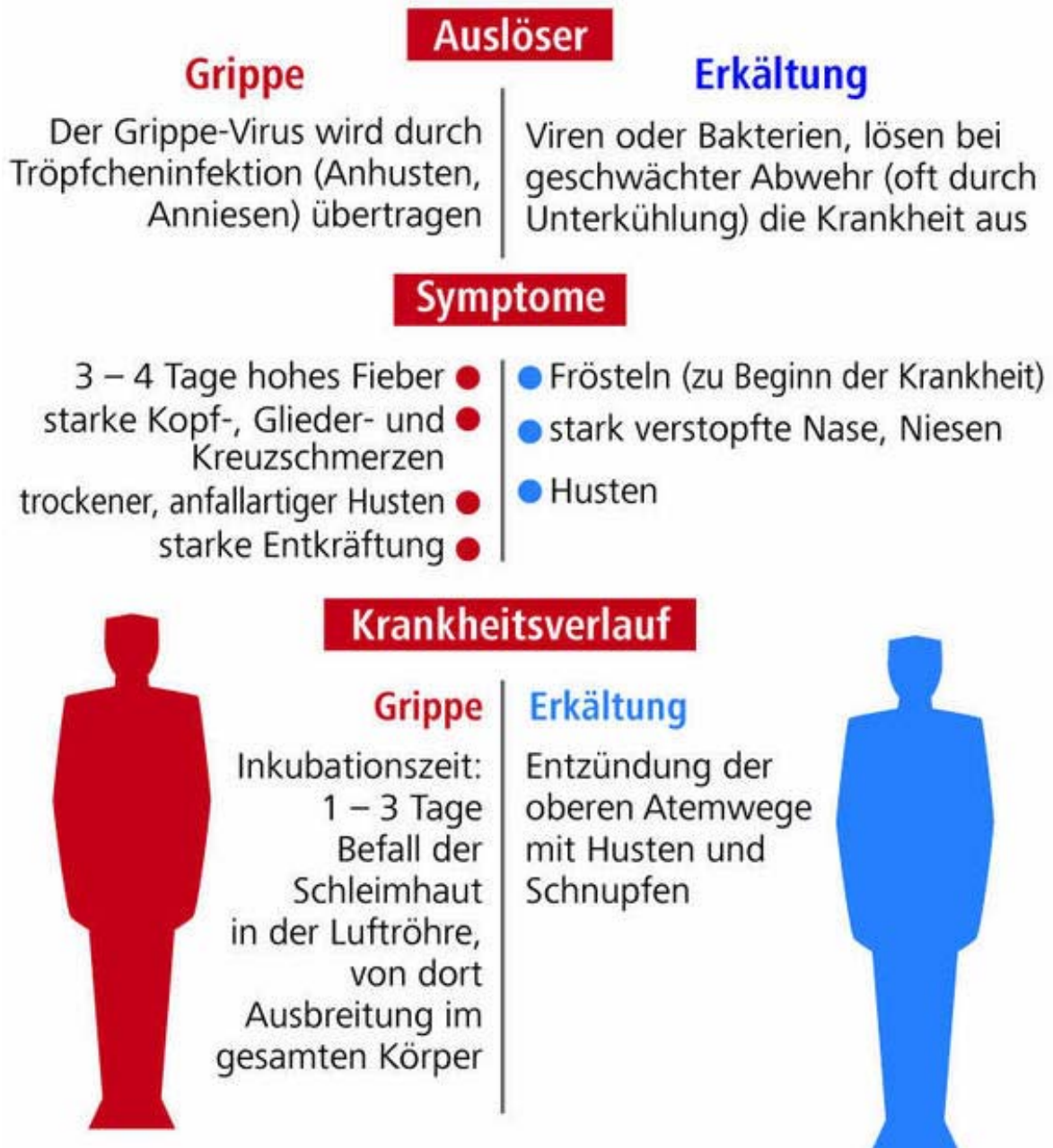
Richtig husten und niesen geht ganz einfach.

BZgA-Basisnummer: 62302020



Achten Sie auf erste Anzeichen von Grippe: Typisch für die Grippe ist Fieber, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit oder auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Nehmen Sie solche Anzeichen ernst und suchen Sie einen Arzt auf!

# Grippe oder Erkältung?



## Erkrankte sollen zuhause bleiben!

Wenn Sie infiziert sind, können Sie das Virus tagelang durch jedes Husten oder Niesen in die nähere Umwelt verteilen. Denken Sie an Ihre Mitmenschen: Gehen Sie nicht zur Arbeit oder einkaufen, schon gar nicht ins Kino oder auf den vollen Wochenmarkt.