

Allgemeine Hygieneregeln für die Bevölkerung bei einer Influenza-Pandemie

Die Übertragung von Influenzaviren zwischen den Menschen erfolgt über die Tröpfchen beim Ausatmen, Niesen und Husten. Die Ansteckungswahrscheinlichkeit bei Kontakt zum Erreger ist hoch. Eine Ansteckung kann auch bereits 24 Stunden vor Auftreten der ersten Symptome erfolgen.

Im Influenza-Pandemiefall kann die Beachtung folgender **allgemeiner Hygieneregeln**, die besonders wichtig für Kontaktpersonen zu an Influenza Erkrankten sind, einen nicht zu unterschätzenden Schutzeffekt haben:

- Vermeiden von Händegeben, Anhusten, Anniesen,
- Vermeiden von Berührungen der Augen, Nase oder Mund,
- Nutzung und sichere Entsorgung von Einmaltaschentüchern,
- gründliches Händewaschen nach Personenkontakt, nach Benutzung von Sanitäreinrichtungen und vor der Nahrungsaufnahme,
- intensive und häufige Raumlüftung,
- Vermeiden von überhitzten Räumen und Zugluft sowie von Fußkälte,
- Trennung der an Influenza erkrankten Personen von Säuglingen, Kleinkindern und Personen mit chronischen Erkrankungen,
- Fieberhaft Erkrankte und mit deutlichen grippalen Symptomen Erkrankte sollten zu Hause bleiben, um weitere Ansteckungen zu verhindern,
- Vermeiden von Massenansammlungen, Verzicht auf den Besuch von Theatern, Kinos, Diskotheken, Märkten und Kaufhäusern,
- Vermeiden von engen Kontakten zu möglicherweise erkrankten Personen.