

aktuell:

Woran erkenne ich die Neue Grippe?

Die Symptome der Neuen Grippe ähneln den Symptomen der jährlichen Grippe im Winter:

- Fieber
- Husten
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit
- Einige Menschen, die sich mit der Neuen Grippe angesteckt hatten, berichteten auch über Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Das Gute ist: Du brauchst bloß ein paar Hygieneregeln zu beachten, um dich selbst und andere vor der Neuen Grippe zu schützen.

Also: mitmachen und ...

... einfach gesund bleiben!

Wichtige Informationen halten wir für dich unter www.neuegrippe.nrw.de oder telefonisch unter 0180 - 3 100 210* bereit.

Ministerium für Arbeit, Gesundheit
und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf

Telefon: (02 11) 855 - 5
Fax: (02 11) 855 - 3211

* 9 Cent pro Minute, abweichende Tarife aus Handynetzen möglich.

Tipp 2: Papier- taschentücher benutzen.

Schnäuze, huste oder niese ausschließlich in ein Papiertaschentuch. Schmeiß es dann sofort in den Müll – und damit auch die Grippeviren! Wasch dir bitte anschließend sorgfältig die Hände!

Hast du mal kein Papiertaschentuch dabei, dann huste oder niese in deinen Ellbogen.



Text und Gestaltung: Neesbach Agentur für Kommunikation, Köln - Ein unveränderter Nachdruck ist ausdrücklich erwünscht - Düsseldorf, August 2009
Fotos: shutterstock.com, manufactum.de

Wirksam gegen die Neue Grippe

Einfach gesund bleiben!

Nur keine Panik!

Die Neue Grippe ist überhaupt kein Grund, in Panik zu geraten. Trotzdem ist es natürlich nicht schön – und nicht ganz ohne Risiko –, an ihr zu erkranken. Und ein Grippevirus ist schnell übertragen:

- durch Husten und Niesen,
- durch ungewaschene Hände oder
- durch engen Kontakt mit anderen Menschen.

Deshalb findest du hier drei Tipps, wie du dich und andere ganz einfach vor dem Anstecken schützt.

Tipp 1: Regelmäßig Hände waschen.

Alle paar Stunden – und zwar gründlich. Nimm dazu viel Wasser und Flüssigseife! So kannst du einer Ansteckung mit der Neuen Grippe wirkungsvoll vorbeugen.



So wäschst du dir die Hände richtig:

Wann?

- Nach dem Husten, Niesen und Naseputzen
- Wenn du dich mit anderen getroffen hast
- Wenn du auf der Toilette warst
- Vor dem Essen und Kochen

Wie?

- So oft wie möglich
- Mindestens 20 Sekunden lang
- Hände gründlich einseifen
- Seifenschaum unter fließendem Wasser gründlich abwaschen



Begrüßung mit Händeschütteln oder Umarmung? Küsschen links, Küsschen rechts? Da freut sich das Grippevirus! Auch über engen Kontakt im Wartezimmer. Wenn du dich krank fühlst, schlepp dich nicht gleich zum Arzt, sondern ruf lieber erst mal an.

Tipp 3: Abstand halten.

Schütze dich vor der Neuen Grippe, indem du Abstand hältst. Zu deinen Liebsten, Freunden, Bekannten – und zu den Viren.

