

## Hinweise zur Vorbeugung einer Ausbreitung von Viren durch Tröpfcheninfektion, Virus-Grippe

„Jeder Erreger einer Virusgrippe wird durch Tröpfcheninfektion übertragen. Das bedeutet, dass einfache Maßnahmen das Infektionsrisiko deutlich reduzieren können“, sagt Magdalena Knipp vom Fachdienst Gesundheitsschutz und Umweltmedizin des Märkischen Kreises.

Eine Infektion kann bereits 24 Stunden vor dem Auftreten erster Symptome vorliegen. Erwachsene sind in der Regel bis 5 Tage, Kinder bis über 7 Tage nach Symptombeginn ansteckend. Die Erkrankung dauert bei komplikationslosem Verlauf etwa 1 Woche.

### Verhaltensregeln zur Vermeidung einer Ansteckung:

- Vermeiden Sie es, andere anzuhusten oder anzuniesen; benutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie diese möglichst sofort in geschlossenen Müllbehältern.
  - Vermeiden Sie Händekontakt.
  - Vermeiden Sie Berührungen von Augen, Nase oder Mund.
  - Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, besonders vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang oder wenn Sie nach Hause kommen – und zwar so:  
Die Hände unter fließendes Wasser halten, anschließend Seife 20 bis 30 Sekunden auch zwischen den Fingern verreiben, dann sorgfältig abspülen und abtrocknen – in öffentlichen Einrichtungen (wenn vorhanden) mit einem Papiertuch. Versuchen Sie darüber hinaus, die Hände möglichst vom Gesicht fernzuhalten.
- Lüften Sie Räume oft und gründlich, mind. 3-4 x täglich für 10 Minuten

Weitere Tipps finden Sie unter: [www.wir-gegen-Viren.de](http://www.wir-gegen-Viren.de)

29. April 2009



Karsten Wolter  
**Kur  
Apotheke**  
Im Sparkassengebäude  
Poststr. 15  
57319 Bad Berleburg  
02751/9264-0  
Servicetelefon: 0800/147 0 369  
[www.kur-apotheke-wolter.de](http://www.kur-apotheke-wolter.de)  
[info@kur-apotheke-wolter.de](mailto:info@kur-apotheke-wolter.de)