



Bern, 01.10.2023

Grippe (Influenza): Hygiene- und Verhaltensempfehlungen



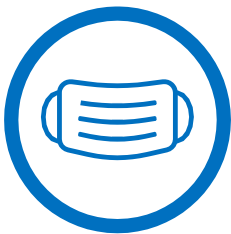
Gegen Grippe impfen

Die wirksamste und einfachste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen, ist die jährliche Impfung im Herbst. Sie wird Ihnen insbesondere empfohlen, wenn Sie ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung haben. Oder wenn Sie privat oder beruflich direkten Kontakt zu Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko haben.



Mehrmals täglich lüften

Lüften verdünnt die Konzentration von Viren in Innenräumen und erlaubt, das Risiko einer Übertragung zu vermindern. Deshalb empfehlen wir, Räume und Bereiche, in denen sich Personen aus unterschiedlichen Haushalten aufhalten, regelmässig gut zu lüften. Sollten es die Temperaturen erlauben, ist es sinnvoll, die Fenster für längere Zeit geöffnet zu lassen.



Maske tragen

Sie können weiterhin Masken tragen, wenn Sie das möchten. Abstand halten und Maske tragen helfen, das Risiko einer Übertragung von Grippeviren und anderen Erregern (z. B. Coronavirus) zu reduzieren. Wenn Sie besonders gefährdet sind oder Kontakt zu besonders gefährdeten Personen haben, kann es sinnvoll sein, eine Maske zu tragen. Wenn Sie Krankheitssymptome verspüren, halten Sie bitte Abstand und tragen Sie eine Maske. Noch besser: Bleiben Sie, wenn möglich, zu Hause.



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen

Halten Sie sich beim Husten und Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Papiertaschentuch nach Gebrauch in Abfallimer entsorgen. Waschen Sie sich danach die Hände mit Wasser und Seife. Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, Husten und niesen Sie in Ihre Armbeuge.



Gründlich Hände waschen oder desinfizieren

Waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife. Oder desinfizieren Sie sie. Zum Beispiel, wenn Sie in die Kaserne, nach Hause kommen, nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten und bevor Sie essen oder Essen zubereiten.