



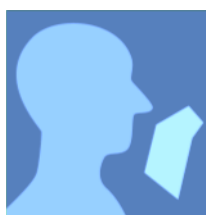
# GRIPPE (Influenza)

## SO KÖNNEN WIR UNS IN DER ARMEE SCHÜTZEN:



### HÄNDE WASCHEN

Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände mit warmem Wasser und Seife.



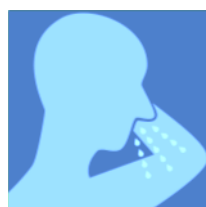
### IN EIN TASCHENTUCH HUSTEN ODER NIESEN

Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund oder Nase.



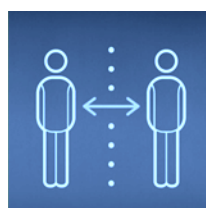
### TASCHENTÜCHER ENTSORGEN

Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich anschliessend gründlich die Hände mit warmem Wasser und Seife.



### IN DIE ARMBEUGE HUSTEN ODER NIESEN

Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge. Dies ist hygienischer als die Hände vor den Mund zu halten. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie diese gleich anschliessend mit Wasser und Seife.



### ABSTAND HALTEN

Verzichten Sie auf Händeschütteln und zu nahen Körperkontakt. Halten Sie sich, wenn möglich, von Personen mit Grippe-Symptomen fern.