

# Grippe-Pandemie: So können wir uns schützen.

Man kann durch einfache Massnahmen dazu beitragen, sich selbst und andere zu schützen.



## Hände waschen.

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



## In ein Papiertaschentuch husten oder niesen.

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



## Papiertaschentuch entsorgen.

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



## In die Armbeuge husten oder niesen.


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



## Hygienemasken besorgen.

Besorgen Sie sich frühzeitig einen Vorrat von 50 Hygienemasken pro Person, um einem möglichen Versorgungsengpass entgegenzuwirken. Hygienemasken sind im Handel erhältlich, z.B. in Apotheken, Drogerien, Supermärkten oder Warenhäusern.

Stand Juli 2009

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
Hotline 031 322 21 00

**GEMEINSAM  
GEGEN  
GRIPPE**