



SELBSTVERTEIDIGUNG

**GEGEN
VIREN**

**NEUN TECHNIKEN,
SICH UND ANDERE ZU SCHÜTZEN.**

DIE ERSTE SELBST- VERTEIDIGUNG, DIE SIE JEDEN TAG BRAUCHEN KÖNNEN.

Für das bloße Auge sind sie unsichtbar. Und trotzdem begleiten sie uns ständig. Sie kleben an unseren Händen, und wir geben sie an andere weiter. Wir husten und niesen sie durch die Luft, wir atmen sie ein und wieder aus: die Viren.

Viele dieser Viren sind vollkommen harmlos für den Menschen. Doch einige von ihnen können gefährliche Krankheiten verursachen. Die Grippe beispielsweise – in der Fachsprache auch Influenza genannt – ist allein in Deutschland pro Jahr durchschnittlich für mehrere tausend Todesfälle verantwortlich. Auch viele Magen-Darm-Erkrankungen werden durch Viren verursacht und sind ganzjährig ein Gesundheitsrisiko.

Doch wie können Sie sich vor diesen kleinen Angreifern schützen? Gegen einige kann Sie Ihr Arzt impfen. Gegen viele andere leider nicht. Doch zum Glück tragen die einfachen Hygiene-Lektionen auf den folgenden Seiten dazu bei, Sie und Ihre Mitmenschen vor Ansteckung zu schützen. Welche davon beherrschen Sie schon?



LEKTION EINS

Fig. 1

Fig. 2

1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten

Die Hände kommen den ganzen Tag über mit Gegenständen und Menschen in Berührung – und deshalb auch mit Viren. Da die Erreger von den Händen leicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund übergehen können, ist es wichtig, der Hygiene der Hände besondere Beachtung zu schenken.

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 (siehe „Die saubere Hand“).



Die saubere Hand

Links: Auch zwischen den Fingern waschen.

Rechts: Hände vom Gesicht fernhalten.

LEKTION ZWEI

Fig. 1



Fig. 2



Der schützende Ärmel

So bleiben die Hände sauber und verbreiten die Viren nicht weiter.



2. Hygienisch husten

Beim Husten ist „Hand vor den Mund“ zwar gut gemeint, aber ungesund. Zumindest für Ihre Mitmenschen. Schließlich katapultieren Sie dabei eine große Anzahl von Viren aus Ihrem Körper, die dann an Ihren Händen kleben bleiben. Berühren Sie nun Gegenstände oder Mitmenschen, dann verbreiten Sie die Viren weiter. Husten Sie also lieber nicht in die Hand, sondern in Ihren Ärmel. Dann bleiben Ihre Hände sauber.

Halten Sie außerdem beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und wenden Sie sich dabei von Ihrem Gegenüber ab.



3. Krankheit zu Hause auskurieren

Wenn Sie krank sind, sollten Sie nicht arbeiten gehen. Denn Sie gefährden nicht nur Ihre eigene Gesundheit und werden langsamer wieder fit, Sie können auch Kollegen und andere Menschen in Ihrer Umgebung anstecken. Wenn hierdurch ganze Abteilungen erkranken, schadet dies Ihrem Arbeitgeber mehr als der Ausfall einer Einzelperson. Wer krank zur Arbeit erscheint, kann sich ohnehin schlechter konzentrieren und macht mehr Fehler.

Gehen Sie also bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht zur Arbeit, sondern kurieren Sie Ihre Krankheit aus (siehe „Der verwaiste Arbeitsplatz“). Wägen Sie außerdem ab, ob Sie ärztliche Hilfe benötigen (siehe Lektion 5). Und denken Sie immer daran: Ihre Gesundheit nützt allen – Ihnen und Ihren Kollegen.



Der verwaiste Arbeitsplatz

Im Krankheitsfall geht es auch mal ohne Sie.



LEKTION VIER

Fig. 1

Fig. 2

4. Auf erste Anzeichen achten

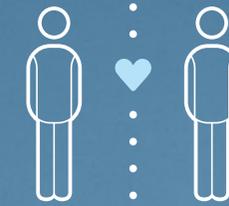
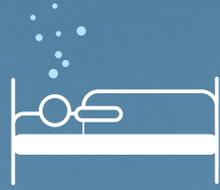
Wenn Sie an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leiden, besteht die Gefahr, dass Sie andere Menschen anstecken. Bei Grippe sogar schon dann, wenn die Krankheit bei Ihnen noch gar nicht ausgebrochen ist.

Achten Sie zum Schutz Ihrer Mitmenschen auf erste Anzeichen von Virus-erkrankungen: Typisch für Grippe ist plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Infektion mit dem Norovirus sein. Nehmen Sie solche Anzeichen ernst und beachten Sie gerade dann besonders die Tipps in dieser Broschüre, um die Krankheit nicht weiter zu verbreiten.



Die plötzliche Krankheit

Typisch bei Grippe: Eben sind Sie noch topfit, und schon fühlen Sie sich krank und kraftlos.



5. Gesund werden

Bei vielen Viruserkrankungen ist man meist sein eigener Arzt und verordnet sich bewährte Hausmittel, z. B. viel trinken und schlafen, Ruhe, Tees und Inhalationen sowie Medikamente gegen verstopfte Nase, Halsschmerzen usw. Den wichtigsten Beitrag zum Gesundwerden leistet das körpereigene Abwehrsystem: Husten und Schnupfen befördern die Viren aus dem Körper, Fieber bringt die Abwehr auf Hochtouren. Und nach einigen Tagen Erholung fühlt man sich oft schon wieder deutlich besser.

In manchen Fällen kann eine Erkrankung so schwer sein, dass Hausmittel allein nicht ausreichen. Insbesondere ältere, chronisch kranke und immungeschwächte Menschen sollten bei Grippe einen Arzt zu Rate ziehen. Bei Magen-Darm-Infektionen mit starkem Flüssigkeitsverlust benötigen vor allem Kinder häufig ärztliche Hilfe beim Gesundwerden.

6. Familienmitglieder schützen

Es ist gut, wenn Sie sich zu Hause auskurieren; allerdings sind dann besonders Ihre Familienmitglieder ansteckungsgefährdet. Schützen Sie sie, indem Sie Abstand halten und auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. verzichten. Schlafen Sie nach Möglichkeit in einem separaten Raum. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.

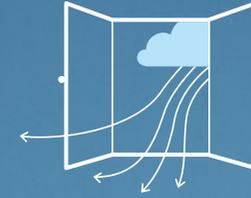
Auch beim Naseputzen gibt es eine klare Empfehlung: Verwenden Sie stets ein Einmaltaschentuch, das Sie wirklich nur einmal benutzen und sofort entsorgen, z. B. in einer am Bett bereitliegenden Plastiktüte. Waschen Sie sich wenn möglich anschließend die Hände, um eine Virusübertragung auf andere Menschen zu vermeiden.

LEKTION SIEBEN

Fig. 1



Fig. 2



7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

Bei der Arbeit oder zu Hause gilt: In geschlossenen Räumen kann die Anzahl der Viren in der Luft stark ansteigen. Regelmäßiges Lüften wirkt dem entgegen und senkt so das Ansteckungsrisiko. Außerdem verbessern Sie durch Lüften das Raumklima und verhindern ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute, die zur Abwehr von Viren sehr wichtig sind.

Lüften Sie mindestens drei- bis viermal am Tag für jeweils zehn Minuten (siehe „Das offene Fenster“).

Das offene Fenster

Fenster auf, Frischluft rein, Viren raus.

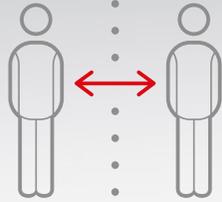
→

WAS PASSIERT, WENN DIE GANZE WELT GLEICHZEITIG KRANK WIRD? **DIE PANDEMIE.**

Breitet sich ein besonders ansteckendes und gefährliches Grippevirus weltweit aus, spricht man von einer Grippepandemie. Da dann viele Menschen gleichzeitig erkranken, kann das Alltagsleben stark beeinträchtigt werden.

Im Extremfall funktionieren öffentliche Einrichtungen nur noch eingeschränkt, und es muss mit einer stark erhöhten Anzahl von grippebedingten Todesfällen gerechnet werden. Ein Impfstoff kann erst nach und nach für die gesamte Bevölkerung zur Verfügung gestellt werden.

Grippepandemien gab es in der Vergangenheit bereits in den Jahren 1918/19, 1957 und 1968, und niemand kann vorher sagen, wann es erneut dazu kommen wird. Im Falle einer Grippepandemie werden zusätzlich zu den sieben bisherigen Lektionen die zwei folgenden für Sie wichtig.



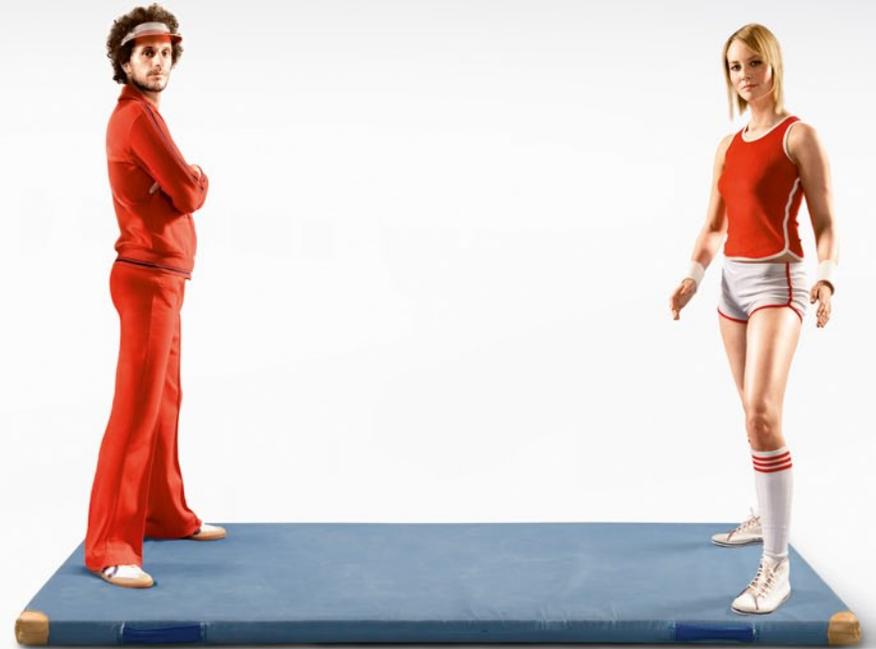
8. Abstand halten, Menschenansammlungen meiden

Viren verbreiten sich besonders dann, wenn Menschen einander nahekommen. Sie können also einer Ansteckung vorbeugen, indem Sie während einer Pandemie nach Möglichkeit Abstand zu anderen halten.

Verzichten Sie beispielsweise auf besonders engen Kontakt mit Ihren Mitmenschen, z. B. auf Händeschütteln oder Küsschen zur Begrüßung. Suchen Sie öffentliche Einrichtungen, wenn es geht, außerhalb der Stoßzeiten auf. Vermeiden Sie insbesondere Reisen in betroffene Gebiete.

In der Hochphase einer Pandemie kann es sinnvoll sein, dass Sie Veranstaltungen und Orte meiden, an denen viele Menschen zusammenkommen, z. B. öffentliche Verkehrsmittel, Kinos, Theater, Kirchen, Konferenzen und Konzerte. Achten Sie diesbezüglich auf aktuelle Empfehlungen.

LEKTION
ACHT



Der wirksame Abstand

Im Alltag übertrieben – während einer Pandemie eine rücksichtsvolle Geste:
Zwei Meter Abstand schützen Sie und andere.



9. Über Hygienemasken Bescheid wissen

Eine Hygienemaske* über Mund und Nase, wie man sie aus dem Krankenhaus kennt, verringert in erster Linie die Anzahl von Erregern, die vom Anwender in die Umgebung ausgeatmet werden. In begrenztem Maße schützt sie aber auch vor dem Einatmen großer Tröpfchen oder Spritzer. Über ihre Wirksamkeit während einer Pandemie liegen keine ausreichenden Daten vor. Sie ist deshalb nur ergänzend zu den in dieser Broschüre dargestellten Maßnahmen zu erwägen.

*Hygienemasken werden auch als OP-Maske, chirurgische Maske, medizinischer Mundschutz, Mund-Nasen-Schutz etc. bezeichnet. Entscheidend ist die Zertifizierung nach europäischem Standard EN 14683.

LEKTION
NEUN

Fig. 1



Fig. 2



Das unsichtbare Gesicht

Verstecken statt Anstecken.

WEHREN SIE VIREN GEZIELT AB.

DIE NEUN TECHNIKEN IM ÜBERBLICK.



1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.



2. Hygienisch husten

Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten Sie am besten in Ihren Ärmel, nicht in die Hand.



3. Krankheit zu Hause auskurieren

Gehen Sie bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder Grippe nicht arbeiten, sondern fördern Sie Ihre Gesundheit durch Erholung. Mit falschem Ehrgeiz schaden Sie sich, Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber.



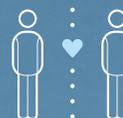
4. Auf erste Anzeichen achten

Auf eine Grippe weisen plötzliches hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin.



5. Gesund werden

Hören Sie auf Ihren Körper: Haben Sie eine normale Erkältung oder eine Grippe mit schweren Krankheitsanzeichen? Ziehen Sie bei Bedarf einen Arzt zu Rate.



6. Familienmitglieder schützen

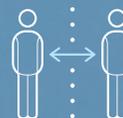
Verzichten Sie, wenn Sie erkrankt sind, auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen usw. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf. Achten Sie auf generelle Sauberkeit Ihrer Wohnung, insbesondere in Küche und Bad.



7. Geschlossene Räume regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten. Die Zahl der Viren in der Luft wird verringert, ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute verhindert.

Pandemie



8. Abstand halten, Menschenansammlungen meiden

Schützen Sie während der Pandemie sich und andere durch besondere Rücksicht und Abstand. Meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.



9. Über Hygienemasken Bescheid wissen

Über die Wirksamkeit von Hygienemasken während einer Pandemie liegen keine ausreichenden Daten vor. Sie ist deshalb nur ergänzend zu den hier dargestellten Maßnahmen zu erwägen.

**WIR GEGEN
VIREN**

ROBERT KOCH INSTITUT



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

www.wir-gegen-viren.de

Selbstverteidigung gegen Viren – neun Techniken, sich und andere zu schützen

Herausgeber: Robert Koch-Institut in Zusammenarbeit mit
der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2009

Konzept, Text, Gestaltung: bell étage, Hamburg

Die Broschüre wird von den Herausgebern kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestelladresse: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln

E-Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 62100200

Druck: Oktoberdruck, Berlin

Auflage: 1.10.01.09

Alle Rechte vorbehalten