

## Schweinegrippe - Wie kann jeder vorbeugen?

Bei allen Unsicherheiten gibt es doch Grundsätze, bei denen über alle Grenzen hinweg Einigkeit besteht: Nämlich über das, was jeder Mensch tun kann, um das Ansteckungsrisiko zu verringern. Das Robert-Koch-Institut hat dazu ein Acht-Punkte-Programm entwickelt.

1. Hände berühren Jeden und Alles. Sie sind der größte Risikofaktor. Deshalb: Regelmäßig die Hände intensiv mit Seife waschen. (Auch zwischen den Fingern). Der alte Spruch: „Nach dem Klo und vor dem Essen, Händewaschen nicht vergessen“ ist aktueller denn je. Und: Verzichten sie einfach auf Händeschütteln und Küsschen.
2. Husten und Niesen in die Hand mag zwar vornehm sein, ist aber verkehrt. Denn so sind Viren auf der ganzen Handfläche verteilt - und werden weitergegeben. Besser ist das „hygienische Husten“: In den Ellenbogen husten oder niesen und - wenn möglich - zwei Meter Abstand zum nächsten Menschen halten.
3. Bei Krankheit zu Hause bleiben. Auch wenn es sich nicht um die Schweinegrippe handeln sollte - mit falschem Ehrgeiz lassen sich ganze Abteilungen lahm legen.
4. Seien Sie aufmerksam: Bei Anzeichen wie plötzlichem hohem Fieber, Husten, Gliederschmerzen oder Übelkeit - bleiben Sie zu Hause, konsultieren Sie den Arzt.
5. Sollten Sie erkrankt sein, lassen sie sich Zeit, gesund zu werden. Fieber hilft z.B. Ihrem Körper, die Viren abzutöten.
6. Schützen Sie sich bei Krankheit Ihrer Familie. Vermeiden Sie Umarmungen und küssen. Benutzen Sie Einmal-

Taschentücher wirklich nur einmal und schlafen sie möglichst alleine in einem Raum. Reinigen Sie vor allem Küche und Bad regelmäßig.

7. Lüften Sie regelmäßig, etwa drei- bis viermal täglich. In abgestandener Luft steigt die Virenkonzentration erheblich.
8. Versuchen Sie, Menschenansammlungen zu vermeiden. Benutzen Sie vielleicht eine U-Bahn früher, lassen Sie im Zweifel mal einen Kinobesuch ausfallen. Ein Mundschutz hilft hier kaum. Der schützt vorrangig Ihre Umwelt vor ausgeatmeten Keimen. Alle Experten raten im Übrigen davon ab, Grippe-Medikamente ohne ärztliche Begleitung oder prophylaktisch einzunehmen. Vorbeugend nützen sie nichts und im Ernstfall tötet eine zu geringe Dosierung die Viren nur unzulänglich ab und fördert Mutationen.

Weiterführende Seiten im Internet:

[www.rki.de](http://www.rki.de) Das Robert-Koch-Institut ist die Bundeszentrale Einrichtung für Krankheitsüberwachung und -prävention.

[www.pei.de](http://www.pei.de) Das Paul-Ehrlich-Institut ist das Bundeszentrale Institut für Prüfung und Zulassung von Arzneimitteln.

[www.bmg.de](http://www.bmg.de) Das Bundesministerium für Gesundheit liefert verbindliche und aktuelle Daten.