

## Schweinegrippe (H1N1) Verhaltensregeln des Bundesamtes für Gesundheit (BAG)

	<p><b>Hygienemassnahmen strikte einhalten!</b></p> <p>Sorgfältig und regelmässig die <b>Hände</b> waschen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einseifen (wenn möglich mit Flüssigseife)</li><li>• Reiben (fest und gründlich)</li><li>• Abspülen (heisses, fliessendes Wasser)</li><li>• Trocknen (mit sauberem Handtuch, wenn möglich Papierhandtuch)</li></ul> <p>Am besten Wegwerf-Reinigungstücher verwenden.</p> <p>Beim Husten und Niesen Taschentuch oder Ellenbogen vor Mund und Nase halten.</p> <p>Immer Papiertaschentuch verwenden.</p> <p>Das Papiertaschentuch nach Gebrauch entsorgen</p> <p>Alle Abfälle in einem Abfallsack entsorgen. Danach die Hände waschen</p>
	
	
	<p><b>Wenn Sie Grippe-symptome verspüren: Bleiben Sie zu Hause, bis Sie wieder gesund sind!</b></p> <p>Bleiben Sie zu Hause und rufen Sie allenfalls die/den Arzt/Ärztin an, wenn Sie an mehreren der folgenden Symptome leiden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• plötzlich auftretendes Fieber (38° und mehr)</li><li>• Unwohlsein und Abgeschlagenheit</li><li>• Schüttelfrost, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen</li><li>• Schnupfen, Husten und Halsschmerzen</li><li>• Schwindelgefühl oder Atembeschwerden</li></ul> <p>Falls eine Konsultation beim Arzt notwendig ist, tragen Sie beim Verlassen des Hauses die Hygienemaske. Vorher unbedingt telefonieren!</p>
	<p><b>Wenn zu Hause jemand krank ist: Eigene Gesundheitszustand beobachten und Hygienemassnahmen unbedingt einhalten.</b></p> <p>Gegenstände, die der Kranke benutzt hat (Kleider, Geschirr usw.), regelmässig waschen und reinigen.</p> <p>Jedes Familienmitglied hat seine eigene Frottierwäsche und Zahnbürste.</p> <p>Kontaktoberflächen (Türgriffe, Schlüssel usw.) regelmässig reinigen.</p>