



# RICHTIGE HYGIENE IN GRIPPEZEITEN

[sicherheit.graz.at](http://sicherheit.graz.at)

GRAZ

# Maßnahmen zur Grippezeit

---

- Lassen Sie sich gegen Grippe impfen.
- Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase.
- Wenn Sie kein Taschentuch haben: Niesen Sie in die Ellenbeuge.
- Waschen Sie sich häufig die Hände, vor allem nach der Verwendung von Taschentüchern.
- Wenden Sie sich beim Husten oder Niesen von anderen Personen ab.
- Vermeiden Sie Händekontakt (Händeschütteln).
- Umarmen oder busseln Sie niemanden ab.
- Meiden Sie Menschenansammlungen (Märkte, Veranstaltungen, öffentliche Verkehrsmittel und dergleichen) und erledigen Sie Einkäufe möglichst außerhalb der Stoßzeiten.
- Fahren Sie nicht mit den Fingern zum Mund und zu den Augen.
- Beschränken Sie den Kontakt zu kranken Familienmitgliedern auf das Notwendigste.
- Viel Bewegung, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung stärken das Immunsystem.