



RICHTIGE
HYGIENE IN
GRIPPEZEITEN

sicherheit.graz.at

GRAZ

So schützen Sie sich vor der Grippe!

- Lassen Sie sich gegen Grippe impfen.
- Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Entsorgen Sie dieses in einem Plastiksackerl.
- 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. Halten Sie mindestens zwei Meter Abstand.
- Vermeiden Sie Händekontakt (Händeschütteln).
- Umarmen oder busseln Sie niemanden ab.
- Meiden Sie Menschenansammlungen (Märkte, Veranstaltungen, öffentliche Verkehrsmittel und dergleichen).
- Machen Sie nur unbedingt notwendige Einkäufe, möglichst außerhalb der Stoßzeiten.
- Fahren Sie nicht mit den Fingern zum Mund.
- Beschränken Sie den Kontakt zu kranken Familienmitgliedern auf das Notwendigste.
- Viel Bewegung, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung stärken das Immunsystem.

Erstellt in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt der Stadt Graz.

Infokarte 2. Eine Reihe zum Thema „Sicherheit“ der Magistratsdirektion – Sicherheitsmanagement und Bevölkerungsschutz, Rathaus 1, 8011 Graz.