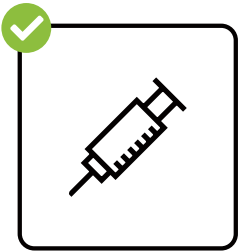


**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**

# Schutz vor der Grippe: Hygiene- und Verhaltensregeln

Diese Hygiene-  
und Verhaltens-  
regeln schützen  
auch vor anderen  
Viren.

**Gegen Grippe impfen.**

Die wirksamste und einfachste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen, ist die jährliche Impfung im Herbst. Sie wird Ihnen insbesondere empfohlen, wenn Sie ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung haben. Oder wenn Sie privat oder beruflich direkten Kontakt zu Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko haben.

**Gründlich Hände waschen.**

Waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife. Zum Beispiel, wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten und bevor Sie essen oder Essen zubereiten.

**In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.**

Halten Sie sich beim Husten und Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Papiertaschentuch nach Gebrauch in Abfalleimer entsorgen. Waschen Sie sich danach die Hände mit Wasser und Seife. Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten und niesen Sie in Ihre Armbeuge.

**Abstand halten oder Maske tragen.**

Als Teil der Präventionsmassnahmen gegen Covid-19 wird zurzeit in bestimmten Situationen das Tragen von Masken empfohlen. Etwa im Alltag, wenn der Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen nicht eingehalten werden kann, und wenn kein physischer Schutz vorhanden ist. So können die Empfehlungen zum Schutz vor Covid-19 auch helfen, das Risiko einer Übertragung der Grippe und anderer Erreger zu reduzieren.

**Bei Symptomen zu Hause bleiben.**

Wenn Sie Grippesymptome verspüren (wie Schüttelfrost, Fieber, Unwohlsein, Halsschmerzen, Husten, Muskel- und Gelenkschmerzen), bleiben Sie zu Hause oder gehen Sie so rasch wie möglich vom Arbeitsplatz, von der Schule etc. nach Hause. Bei Ihren Symptomen kann es sich eventuell auch um eine Covid-19-Erkrankung handeln. Machen Sie den Coronavirus-Check auf [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch) oder rufen Sie eine Ärztin oder einen Arzt an, um das Vorgehen zu besprechen. Lassen Sie sich so bald wie möglich auf das neue Coronavirus testen, wenn der Coronavirus-Check oder Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt dies empfiehlt.