

# Pressemeldung

## **Grippe: Wie kann ich mich schützen? BZgA bietet hilfreiche Tipps zum Gripeschutz**

*Köln, 6.03.2015.* Die Grippewelle hat Deutschland erreicht. Um sich vor einer Erkrankung zu schützen, informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über einfache aber wirkungsvolle Hygieneregeln.

Grippeviren werden durch Tröpfchen- und Kontaktinfektion übertragen: Beim Husten oder Niesen gelangen kleinste Tropfen in die Luft und auf umgebende Flächen und Gegenstände. Diese werden eingeatmet oder können über die Hände durch unbewusstes Berühren der Schleimhäute aufgenommen werden. Auch eine Übertragung auf andere Menschen über die Hände ist möglich, z.B. nach dem Naseputzen. Schutz vor Ansteckung bietet die Beachtung folgender Hygienemaßnahmen:

- Hände aus dem Gesicht fernhalten: besonders Schleimhautkontakt (Augen, Mund, Nase) mit unsauberen Händen meiden
- Banal und Zentral: gründliches Händewaschen mit Seife und etwas Geduld. Denn richtiges Händewaschen dauert mindestens 20 Sekunden. Auch wichtig: Handflächen, Handrücken, Fingerspitzen Fingerzwischenräumen und Daumen nicht vergessen! Danach gründlich abtrocknen
- Husten-Etikette einhalten: richtiges Husten und Niesen in ein sauberes Taschentuch oder die Ellenbeuge
- Räume häufig lüften: drei- bis viermal am Tag die Fenster für 10 Minuten weit öffnen
- Abstand halten: vor allem enge Kontakte mit Kranken vermeiden
- Wer krank ist, sollte aus Rücksicht auf die Mitmenschen für sich selbst entscheiden: Heute besser nicht, ich verzichte auf das Händeschütteln

Ausführliche Informationen zu Übertragungswegen, Krankheitszeichen und die Möglichkeiten zum Schutz vor Grippe finden Sie unter: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).

### Impfung gegen saisonale Influenza

Für Personen, die ein erhöhtes Risiko haben, schwer an Grippe zu erkranken, kann es auch jetzt noch sinnvoll sein, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Allerdings dauert es nach einer Grippeimpfung ca. zwei Wochen, bis der Schutz aufgebaut ist. Auch wenn der Impfschutz in dieser Grippesaison nicht gegen alle Grippeviren so gut wirksam ist wie erhofft, kann die Impfung dennoch vor einigen Grippeviren schützen.

Hierzu sollte man sich individuell von der Ärztin oder dem Arzt beraten lassen.

Über die wichtigsten Fragen und Antworten zur Grippeimpfung informiert die BZgA auf [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de).