

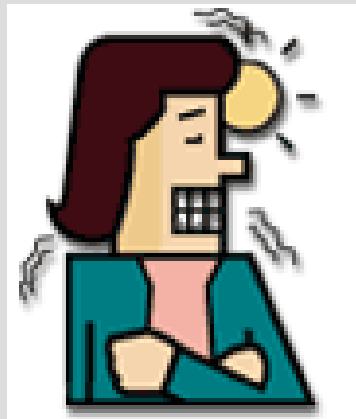
Persönliche Hygiene

Wie man sich am besten vor
Influenza schützt

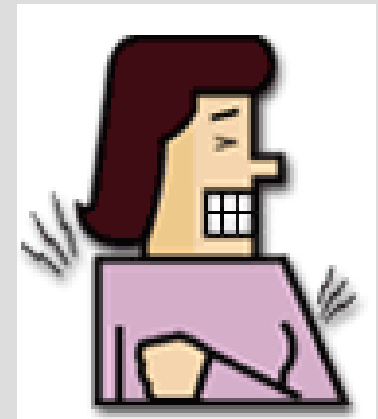
Influenza - Was sind die Symptome?



Hohes Fieber (>38°C)



Kältezittern oder Schüttelfrost

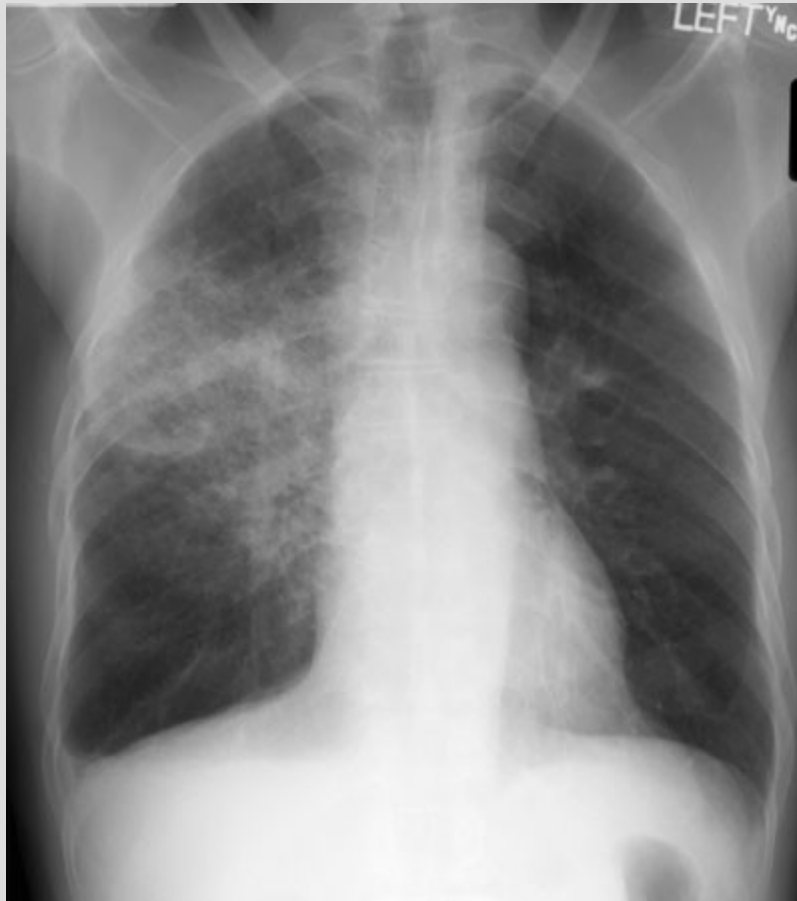


Husten



Atemnot

Lungentzündung



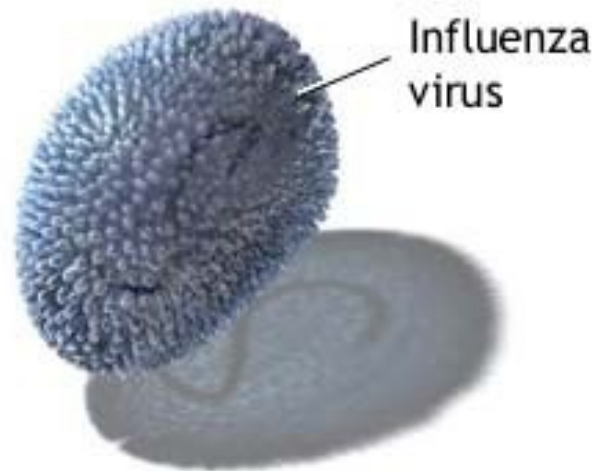
- Fieber & Schüttelfrost
- Husten
- Atemnot

- Kopfschmerzen
Muskelschmerzen
Schwäche

Influenza Virus



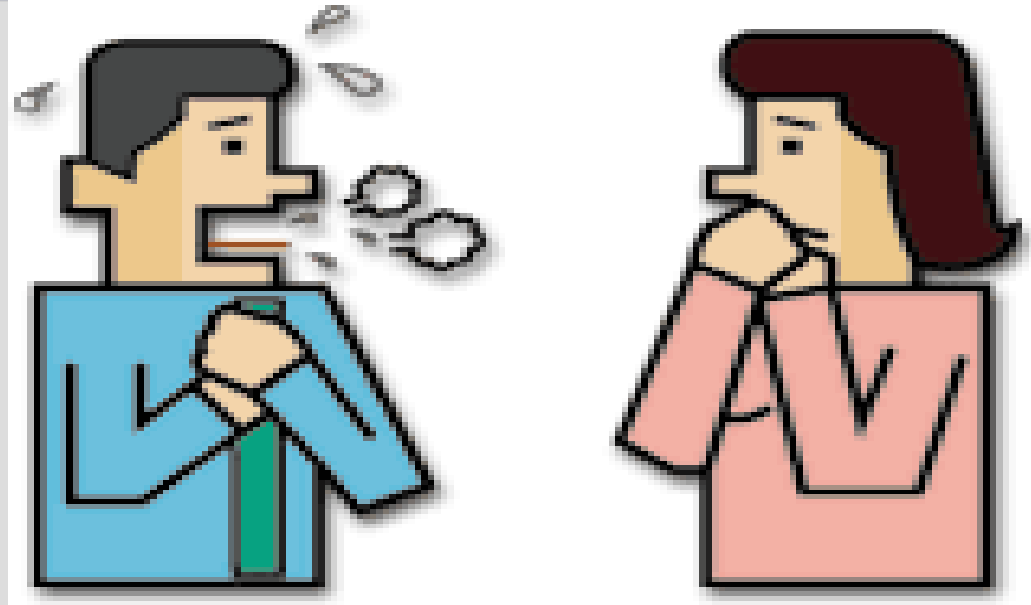
Influenza is a viral infection of the respiratory tract



 ADAM.

Dr. med. Rolf Stumpfenhorst
Deutsche Botschaft Mexiko-Stadt

Wie wird Influenza verbreitet?



Meist durch enge Kontakt mit infizierter Person (weniger als 2 Meter Distanz) durch Tröpfchen oder durch Kontakt mit kontaminierten Oberflächen

Wie kann ich vorbeugen?

- **Nase und Mund bedecken**
 - wenn Sie husten oder niesen
 - Benutzen Sie Papiertaschentücher und entsorgen sie sie sicher (Plastikbeutel)
 - Niesen, husten Sie in die Armbeuge, wenn Sie kein Taschentuch haben
- **Hände waschen**
 - Nach jedem Husten oder Niesen
 - Nach der Toilette
- **Maske tragen**
 - Maske wechseln und entsorgen:
 - Wenn sie feucht geworden ist
 - Nach Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Wie kann ich vorbeugen?

- **Sorgen Sie dafür, dass sich alle in Ihrem Haushalt, Kinder und Hausangestellte, an diese Regeln halten !**
- **Sagen Sie Ihren Mitarbeitern, dass sie sich mit einer Maske schützen sollen, wenn sie öffentliche Transportmittel benutzen!**
- **Sorgen Sie dafür, dass Ihre Mitarbeiter sich mit einer Maske schützen, wenn Sie Publikumsverkehr haben!**

Hände waschen



Dr. med. Rolf Stumpfenhorst
Deutsche Botschaft Mexiko-Stadt

Hände waschen

- Oft und gründlich mit Wasser und Seife
 - Vor und nach der Zubereitung von Speisen
 - Vor und nach dem Essen
 - Nach jedem Husten oder Niesen
 - Nach der Toilette



Hände waschen

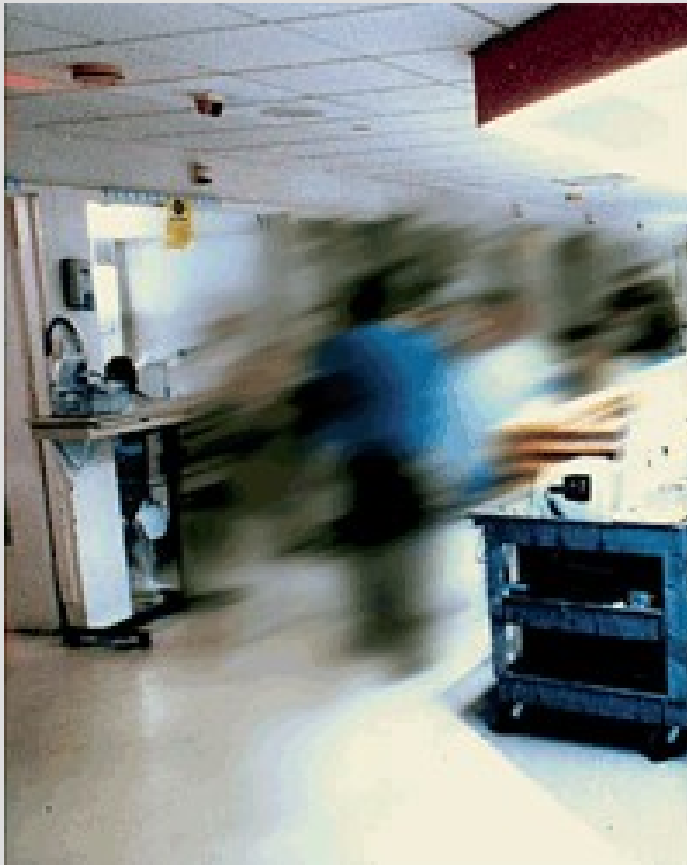


Gründliches
Hände Waschen
dauert mindestens
1 Minute



Dr. med. Rolf Stumpenhorst
Deutsche Botschaft Mexiko-Stadt

Hände waschen



Je mehr Stress wir haben, um so öfter vergessen wir das.

Dr. med. Rolf Stumpenhorst
Deutsche Botschaft Mexiko-Stadt

Hände Waschen



- Die schnellere Lösung

Alkoholische Hände-
Desinfektion

Hände waschen - Best Practice



Dr. med. Rolf Stumpfenhorst
Deutsche Botschaft Mexiko-Stadt

Bei Fieber u/o Husten

- Meiden Sie Menschenansammlungen
- Gehen Sie nicht zur Arbeit
- Rufen Sie Ihren Arzt an und bleiben Sie zu Hause, bis Sie sich wieder gesund fühlen
- Folgen Sie dem Rat Ihres Arztes