

# Übertragung von Krankheitserregern

Die Übertragung von Grippeviren erfolgt entweder direkt über Tröpfchen, die von einer infizierten Person über Niesen, Husten und Sprechen verbreitet werden oder indirekt über den Kontakt mit Oberflächen (z.B. Türklinken), auf denen Viren eine Zeit lang überleben können. Einfache Hygienemassnahmen reduzieren die Übertragungsrate.

- Waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife.
- Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben: Halten Sie die Hand oder Ihren Arm vor Nase und Mund und waschen Sie sich gleich darauf die Hände und Arme mit Wasser und Seife.
- Entsorgen Sie Papiertaschentücher nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich danach die Hände.



