



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

# PegaVision

A U S G A B E S G

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

## Schweinegrippe/ Neue Grippe

Merkblatt Präventions- und Hygienemaßnahmen

Bei der Influenza handelt es sich um eine sehr ansteckende Infektionskrankheit, die durch Viren verursacht wird.

Die Influenza wird hauptsächlich durch **Tröpfchen**, seltener durch Aerosole, übertragen. Durch Husten und Niesen werden im Umkreis von ca. 2 Metern nicht nur Tröpfchen in die Luft verteilt (Aerosole), sondern auch alle Gegenstände mit einem zarten „Virusfilm“ überzogen!

Die **Hände** als wichtigstes Werkzeug des Menschen berühren eine Vielzahl von Oberflächen, die alle kontaminiert sein können. Durch – häufig unbewusstes – berühren des Mundes, Nase und Auge werden die Viren auf unsere Schleimhäute gebracht, und können uns so infizieren.

- Das **Händewaschen** ist das Wichtigste, das Sie zu ihrem eigenen Schutz tun können
- Husten und Niesen Sie **nicht frei** in die Umgebung, sondern decken Sie dabei Ihre Nase und Mund ab, am Besten Niesen Sie in die Ellenbeuge, oder in eine Papiertaschentuch, welches gleich in den Abfall entsorgt wird. Waschen Sie anschließend sofort die Hände!
- **Berühren** Sie möglichst nicht Mund, Nase und Augen mit Ihren Fingern
- Vermeiden Sie Personen, die ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben (z.B. Urlauber aus Spanien und England, Australien und Argentinien)
- Werden Sie **unhöflich**, vermeiden Sie direkten Händekontakt mit anderen Menschen
- **Meiden** Sie Ansammlungen von großen Menschenmengen
- **Lüften** Sie regelmäßig und sehr intensiv Räume

Fühlt man sich morgens krank, hat messbar Fieber, kombiniert mit Grippegefühl, Kopf und Gliederschmerzen sowie Husten/Schnupfen, bitte gleich zu Hause bleiben und den **Hausarzt** wegen weiterer Maßnahmen **anrufen!** (Natürlich auch den Vorgesetzten, wenn man nicht zur Arbeit erscheint!!)

Die Ansteckungsfähigkeit kann bei der neuen Influenza offenbar bereits kurz (weniger als 24 Stunden) **vor Auftreten** der klinischen Symptomatik beginnen.

Bei der Dauer der Virus-Ausscheidung wird von einer Woche ausgegangen.

Wer also seit einer Woche aus einem gefährdeten Urlaubsgebiet zurück ist und fühlt sich noch gesund, der hat sehr wahrscheinlich auch nichts „erwischt“!

Bleiben Sie bitte gesund und achten auf sich!

Ihr Betriebsarzt der Pegasus

Stand 28. Juli 2009