



Erkältungszeit / Grippezeit

Prävention ist entscheidend vor und während der Erkältungs- und Grippezeit.

Der Zivilschutzverband rät:

- **Hygiene ist das A und O:**
Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände mit Seife (mindestens 20 Sekunden).
Vermeiden Sie Berührungen im Gesicht, vor allem von Mund, Nase und Augen.
- **Richtig niesen und husten:**
Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das Sie sofort entsorgen.
- **Abstand halten:**
Meiden Sie enge Kontakte mit erkrankten Personen und verzichten Sie auf Händeschütteln.
- **Wohnräume regelmäßig lüften:**
Frische Luft reduziert die Konzentration von Viren in geschlossenen Räumen.
- **Immunsystem stärken:**
Ernähren Sie sich ausgewogen, trinken Sie ausreichend Wasser und sorgen Sie für regelmäßige Bewegung.
- **Gripeschutzimpfung nutzen:**
Lassen Sie sich rechtzeitig impfen, besonders wenn Sie zur Risikogruppe gehören.
- **Oberflächen reinigen:**
Reinigen und desinfizieren Sie häufig genutzte Flächen wie Türgriffe, Smartphones und Arbeitsflächen.
- **Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind:**
Schützen Sie andere, indem Sie sich auskurieren und Kontakte vermeiden.

Mit diesen einfachen Maßnahmen tragen Sie zur Sicherheit Ihrer Familie und Ihrer Umgebung bei!