

Das müssen Sie zum Thema Impfung wissen

► Wer soll sich impfen lassen? Die Ständige Impfkommission (STIKO) der Bundesregierung hat die Bürger in sieben Gruppen eingeteilt, empfiehlt die Impfung zunächst den Gruppen 1, 2 und 3.

- 1. Beschäftigte in Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege mit Patientenkontakt.**
- 2. Personen ab einem Alter von 6 Monaten mit Vorerkrankungen (chronische Krankheiten der Atmungsorgane, chronische Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenkrankheiten, Mal-**

gnome, Stoffwechselkrankheiten, neurologische Grundkrankheiten, Immundefekte, HIV-Infektion).

- 3. Schwangere (vorzugsweise ab 4. Monat) und Wöchnerinnen.**
- 4. Haushalts-Kontaktpersonen, die eine Infektionsquelle für ungeimpfte Risikopersonen sein können.**
- 5. Alle übrigen Personen ab dem Alter von 6 Monaten bis 24 Jahren.**
- 6. Alle übrigen Personen im Alter von 25 bis 59 Jahren.**
- 7. Alle übrigen Personen ab 60 Jahre.**

► Wo kann man sich impfen lassen? Die Impfungen werden von den Ländern organisiert. Impfungen der Risikogruppen haben überall begonnen, in vielen Bundesländern können auch alle anderen Bürger schon in die Arztpraxen kommen. Die Impfpraxen Ihrer Region erfahren Sie bei den Gesundheitsbehörden. Da eine Impfstoffampulle für zehn Erwachsene (oder 20 Kinder) reicht und nur

24 Stunden haltbar ist, „sammeln“ viele Praxen Patienten und bestellen sie gemeinsam zum Termin.

► Was kostet die Impfung? Für den Patienten nichts. Auch die Praxisgebühr muss nicht gezahlt werden.

So waschen Sie sich richtig die Hände



Waschen Sie sich regelmäßig (mehrmals am Tag und für jeweils mindestens 30 Sekunden) die Hände mit Seife und trocknen Sie sie ab – am besten mit Einmal-Hand-

tüchern. Danach desinfizieren Sie Ihre Hände ebenfalls 30 Sekunden mit Desinfektionsmittel. Denken Sie dabei auch an die Fingerzwischenräume! Vermeiden Sie trotz Händewaschens häufiges Berühren von Mund, Nase und

Augen. Verzichten Sie besser auch aufs Händeschütteln. Angesichts der Schweinegrippe-Gefahr hat dafür sicher jeder Verständnis.

Was mache ich, wenn jemand in meiner Familie Schweinegrippe hat?

Das zuständige Robert Koch-Institut erteilt keine pauschalen Empfehlungen. Arzt oder Gesundheitsamt sollen individuell beraten. Dennoch gibt es einige Richtlinien.

- Kranke Familienmitglieder dürfen zu Hause bleiben – wenn es der Krankheitsverlauf erlaubt.
- Der Infizierte sollte so gut wie möglich in der Wohnung isoliert werden. Tragen Sie Mundschutz, halten Sie zwei Meter Abstand zu Ihrem kranken Familienmitglied.
- Achten Sie noch strenger als sonst auf Hygiene: Wäsche und Geschirre heiß waschen, Taschentücher sicher entsorgen, häufig lüften und Hände waschen. Nicht im gleichen Bett schlafen!
- Kontakt mit Babys und Schwangeren komplett vermeiden!
- Achtung: Schweinegrippe-Patienten sind bis zu sieben Tagen nach dem Auftreten der Symptome ansteckend!

Der große SCHWEINEGRIPPE Ratgeber

Schon mehr als 41 000 Menschen haben sich in Deutschland mit der Schweinegrippe

infiziert. Gleich zu Beginn der zweiten Erkrankungs-welle starben zehn Menschen. Millionen Deutsche haben Angst. BILD erklärt, wie Sie sich vor dem Virus schützen können, wo

Sie Hilfe bekommen und was Sie tun müssen, wenn es Sie doch erwischt hat.

Die wichtigsten Adressen & Hotlines

Hotline des Bundesministeriums für Gesundheit
030/ 346 46 51 00

INTERNET

- Robert Koch-Institut**
www.rki.de
- Paul-Ehrlich-Institut**
www.pei.de
- Gesundheitsministerium**
www.neuegrippe.bund.de
- Hygiene-Tipps**
www.wir-gegen-viren.de



So schützen Sie sich vor Viren-Fallen im Alltag

Berlin – Es sind DIE Virenträger schlechthin: Fahrstuhlknöpfe, Türklinken, Tasten

auf Geldautomaten. Wer sich richtig verhält, kann sich ganz einfach vor einer Ansteckung schützen. BILD erklärt die

schlimmsten Virenfallen – und wie Sie sie umgehen.

FALSCH



Auch auf kleinen Flächen wie FAHRSTUHLKNÖPFEN können sich Viren über Stunden halten. Drücken Sie die Knöpfe nicht mit dem Finger, sondern mit den Knöcheln! Grund: Sie gelangen seltener ins Gesicht.

RICHTIG



Unzählige Hände am Tag berühren TAXIGRIFFE. Millionen Viren können an ihnen haften! Deshalb auf Nummer sicher gehen: Nur mit Papiertuch oder Einweghandschuhen anfassen!



TÜRKLINKEN UND VERriegelungen öffentlicher Toiletten sind das Schmutzigste, was man anfassen kann. Auch wenn es umständlich ist: am besten nie mit der Hand anfassen, sondern mit Papier oder dem Ellbogen.



Tasten von Geld- oder ZIGARETTENAUTOMATEN nie mit dem Finger bedienen. Benutzen Sie einen Kugelschreiber! Falls Sie keinen zur Hand haben, desinfizieren Sie danach sofort Ihre Hände mit Reinigungstüchern.



Das sind die Symptome

Die Schweinegrippe beginnt meist plötzlich mit Fieber (38–39 Grad), Husten und allgemeinem Krankheitsgefühl. Die Ansteckung mit dem Virus liegt zwei bis drei Tage zurück (Inkubationszeit). Viele Schweinegrippe-Patienten leiden auch unter Magen-/Darmproblemen mit Durchfall und Erbrechen. Im Gegensatz zur saisonalen Grippe drohen auch bei jüngeren Patienten lebensgefährliche Komplikationen (z. B. Lungenentzündung).

Wichtig: Die normale Grippe grassiert derzeit nicht. Wer jetzt Grippe hat, ist also mit dem Schweinegrippe-Virus infiziert.

MUNDSCHUTZ

Um sich vor allem bei Menschenansammlungen vor Viren zu schützen. Preis: ab 3,95 Euro. Besser: geprüften Schutz verwenden (EU-Standard EN 14683 oder EN 149)

THERMOMETER

Haben Sie erhöhte Temperatur? Ab 38,5 Grad wird empfohlen, den Arzt aufzusuchen. Preis für Thermometer: 2,95 Euro

DESINFIZIATIONSMITTEL

Wenn kein Waschbecken in der Nähe ist, hilft Desinfektionsmittel. Auf die Hände geben, verreiben, an der Luft trocknen lassen. Preis: ca. 3,60 Euro

Diese Artikel brauchen Sie zu Hause und auf Reisen



Wie schützt man sich, wenn sich Kontakt mit vielen Menschen nicht vermeiden lässt? BILD stellt die wichtigsten Helfer vor – und sagt, was sie kosten.

OBERFLÄCHEN-DESINFIZIATION

Zum Desinfizieren von Oberflächen (Türklinken, Toiletten). Tötet einen Großteil der gefährlichen Viren ab. Preis: 8,70 Euro. Alternativ: Tücher. Preis: 3,28 Euro (15 Stück)

EINWEGHAND-SCHUHE

Die Handschuhe verhindern, dass die Viren auf die Haut kommen. Zum Schutz in Großstädten. Preis: ab 70 Cent