

Während der Wintermonate, wenn das Wetter kalt und trocken ist, treten ansteckende Krankheiten häufiger auf. Wenn wir die einfachen Hygieneregeln nicht beachten, breiten sich Krankheiten wie Schnupfen, Grippe oder Bronchitis leichter aus.

Dieser Flyer erklärt Ihnen die häufigsten Ansteckungswege und zeigt Ihnen einfache Hygieneregeln um sich zu schützen.

## WIE VERBREITEN SICH DIE HÄUFIGSTEN KRANKHEITSERREGER?

Diese verbreiten sich hauptsächlich durch:

- Tröpfchen in der Atemluft (Husten, Niesen),
- Speichel,
- Handkontakt,
- Körperkontakt.

## WIE KANN ICH MICH UND MEINE MITMENSCHEN SCHÜTZEN?

### 3 Hygieneregeln, einfach und wirksam:

1. Halten Sie beim Husten oder Niesen Ihre Hand vor Mund und Nase.
2. Benutzen Sie immer Papiertaschentücher:
  - Zum Niesen, Naseputzen, Husten und Spucken.
  - Werfen Sie das Taschentuch direkt nach dem Gebrauch in einen Mülleimer.
3. Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände.

*Wie?*

- Mit Wasser und Seife, 30 Sekunden lang.

*Wann?*

Besonders:

- Nach dem Husten oder Niesen in Ihre Hand,
- Nach dem Naseputzen,
- Vor und nach jeder Mahlzeit,
- Nach jedem Toilettengang.



## WIE KANN ICH MEINE MITMENSCHEN SCHÜTZEN, WENN ICH BEREITS KRANK BIN?

- Befolgen Sie die vorher genannten Hygieneregeln.
- Beim Husten werden mehrere Tausend Krankheitserreger in die Luft freigesetzt. Denken Sie daran, eine medizinische Schutzmaske\* zu tragen, wenn Sie **krank** sind und in engem Kontakt mit anderen Personen stehen.  
*\*Medizinische Schutzmasken können Sie in jeder Apotheke kaufen.*
- Wechseln Sie die Maske sobald Sie feucht ist und werfen Sie die benutzte Maske in einen Mülleimer.

**Wichtig: Den wirksamsten Schutz vor der Grippe bietet die Grippe-Schutzimpfung. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.**

## WEITERE NÜTZLICHE SCHUTZMASSNAHMEN:

- Vermeiden Sie Personen zu besuchen, die an einer ansteckenden Krankheit wie Grippe oder Schnupfen erkrankt sind.
- Im Fall einer Grippeepidemie sollten Sie Menschenansammlungen und häufig besuchte Orte meiden.
- Wenn Sie in Kontakt mit einer erkrankten Person stehen, halten Sie einen Abstand von mindestens 1 Meter ein und vermeiden Sie bestimmte Gesten (Hand schütteln, umarmen, küssen,...).
- Lüften Sie jeden Tag Ihre Räume.

**Bringen Sie diese Regeln auch Ihren Kindern bei!**

### Bei weiteren Fragen:

Division de la Médecine Préventive et Sociale oder  
Division de l'Inspection Sanitaire  
Tél. 478-5560  
Tél. 478-5650

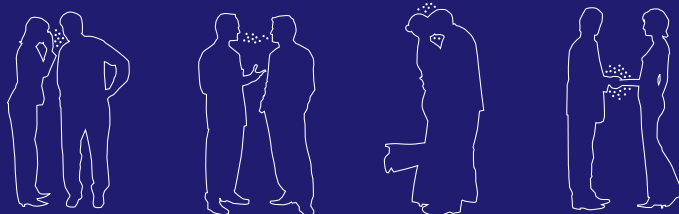


# HALTE AUX MICROBES



**Des gestes simples et efficaces  
qui nous protègent!**

COM ED/TAAN Europe



Pendant la période hivernale, lorsque le temps est froid et sec, les maladies contagieuses sont plus nombreuses. Si nous ne respectons pas les gestes d'hygiène élémentaires, des maladies contagieuses comme le rhume, la grippe ou la bronchite se propagent plus facilement. Ce dépliant vous explique le mode de transmission de nombreuses maladies contagieuses et vous rappelle les gestes d'hygiène simples à respecter pour limiter les risques d'infection.

## QUELS SONT LES MODES DE TRANSMISSION LES PLUS FRÉQUENTS DES MICROBES?

Ceux-ci se transmettent surtout par:

- Les postillons (toux, éternuements),
- La salive,
- Les mains,
- Le contact physique.

## COMMENT VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER VOTRE ENTOURAGE?

### 3 gestes d'hygiène simples et efficaces:

1. Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez.
2. Utilisez toujours un mouchoir en papier:
  - Pour éternuer, pour vous moucher, tousser, cracher.
  - Jetez le mouchoir dans une poubelle directement après usage.
3. Lavez-vous souvent les mains dans la journée.

#### Comment?

- Avec de l'eau et du savon, pendant 30 secondes.

#### Quand?

Surtout:

- Après avoir éternué ou toussé dans votre main,
- Après vous être mouché,
- Avant et après chaque repas,
- Après être allé aux toilettes.

COMED/TAAN Europe



## COMMENT PROTÉGER VOTRE ENTOURAGE LORSQUE VOUS ÊTES DÉJÀ MALADE?

- Respectez les 3 règles d'hygiène de base précitées.
- Une simple toux, c'est plusieurs milliers de microbes dispersés dans l'air. Pensez à porter un masque chirurgical\* lorsque vous êtes **malade** et en contact étroit avec d'autres personnes.  
*\*Les masques chirurgicaux sont en vente dans les pharmacies.*
- Changez-le lorsqu'il est mouillé. Jetez-le dans une poubelle.

**Rappel: Pour prévenir la grippe, le meilleur moyen de protection est la vaccination. Parlez-en avec votre médecin.**

## QUELQUES RÉFLEXES DE PRÉVENTION UTILES:

- Si possible, évitez de rendre visite à des personnes grippées ou enrhumées.
- En période d'épidémie grippale, évitez les rassemblements de personnes, les lieux très fréquentés.
- Si vous êtes en contact avec une personne grippée ou enrhumée, restez à une distance de 1 mètre au moins et évitez certains gestes (serrer les mains, faire la bise, embrasser,...).
- Aérez votre chambre tous les jours.

**Pensez aussi à apprendre ces gestes à vos enfants!**

## Pour des renseignements supplémentaires:

Division de la Médecine Préventive et Sociale ou  
Division de l'Inspection Sanitaire  
Tél. 478-5560  
Tél. 478-5650



# STOPPT DIE MIKROBEN



## Einfache und wirksame Regeln, die uns schützen!

