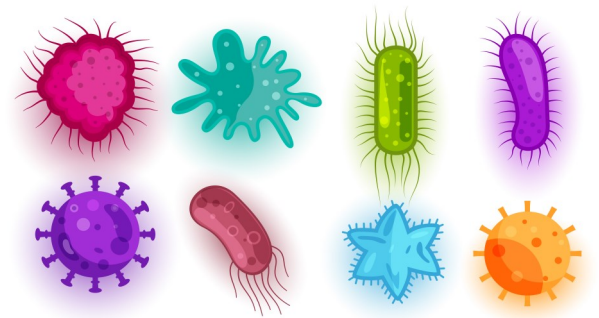




Schulärztlicher Dienst

Hygienemassnahmen zum Schutz vor Grippe und anderen ansteckenden Krankheiten

Durch einfache Massnahmen kann man dazu beitragen, sich und andere vor Grippe und weiteren ansteckenden Krankheiten zu schützen.



Hände waschen

Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife. Halten Sie auch die Kinder dazu an, sich regelmässig die Hände zu waschen.



Papiertaschentücher

Benutzen Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie diese nach dem Naseputzen in einem Abfalleimer. Waschen Sie sich danach die Hände.



Bleiben Sie bei Krankheitssymptomen zu Hause

Wenn Sie Grippe-symptome verspüren, bleiben Sie zu Hause. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter übertragen wird. Kurieren Sie Ihre Grippe-erkrankung vollständig zu Hause aus. Warten Sie nach dem kompletten Abklingen des Fiebers mindestens noch einen Tag, bis Sie wieder in den Alltag zurückkehren. Auch kranke Kinder gehören nicht in die Schule oder in den Hort!



In die Armbeuge husten oder niesen

Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge. Dies ist hygienischer als die Hände vor den Mund zu halten. Leiten Sie auch die Kinder zu diesem Verhalten an.



Ansteckung verhindern

Vermeiden Sie engen Körperkontakt mit Kranken (keine Umarmungen, kein Küssen, kein Händedruck). Kranke Personen benutzen ihr eigenes Handtuch / Badetuch / Trinkgefäss.

Tipps für ein starkes Immunsystem: Ein starkes Immunsystem wirkt wie ein Schutzschild gegen Krankheitserreger. Hilfreich für die Stärkung des Immunsystems sind: Genügend Schlaf, ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, kein Dauerstress sowie Nichtrauchen.

**Kontakt und weitere Informationen:
Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulärztlicher Dienst
Die Adresse Ihrer Schulärztin bzw. Ihres Schularztes finden Sie unter:
www.stadt-zuerich.ch/schularzt**

