

# Schweinegrippe – so schützen Sie sich

**Experten empfehlen diese Verhaltensregeln als besten Schutz vor einer Ansteckung mit dem Schweinegrippe-Virus (H1N1-Virus).**

### Hände waschen

- mit Seife oder Seifenlösung
- 15 bis 20 Sekunden lang
- möglichst häufig
- immer, wenn man von draußen kommt



### Hände desinfizieren

- Fläschchen mit Desinfektionslösung immer dabei haben
- ideal für unterwegs, wenn Seife und Wasser nicht zur Hand sind
- nach dem Benutzen von Bus, Bahn und ähnlichem



### Kontakte einschränken

- aufs Händeschütteln verzichten
- keine Küsschen auf die Wange
- Menschenansammlungen meiden



### Hände nicht ins Gesicht

- viele Menschen nehmen unbewusst und oft ihre Hände ins Gesicht
- so gelangen Keime in den Körper
- machen Sie sich das Verhalten bewusst und vermeiden Sie es
- eine Gesichtsmaske kann dabei helfen



überreicht  
von

Ein Service der **ÄRZTE & ZEITUNG**

Natalie Abländer  
Schwanen Apotheke  
Obere Königstr. 53a  
96052 Bamberg

Fragen Sie uns!!!