

# Pandemie H1N1 2009

## So schützen Sie sich und andere



Bedecken Sie beim Husten und Niesen Mund und Nase mit einem Papiertaschentuch



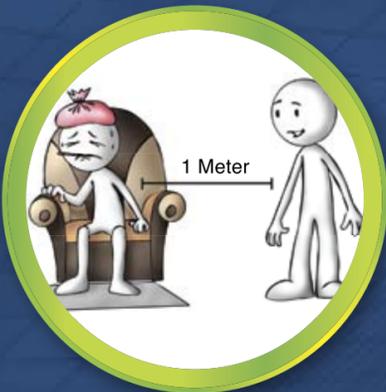
Entsorgen Sie benutzte Taschentücher nach Gebrauch ordnungsgemäß



Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Seife



Wenn Sie grippeähnliche Symptome haben, suchen Sie sofort einen Arzt auf



Wenn Sie grippeähnliche Symptome haben, halten Sie mindestens einen Meter Abstand zu anderen Menschen



Wenn Sie grippeähnliche Symptome haben, gehen Sie nicht zur Arbeit oder in die Schule und vermeiden Sie Menschenmengen



Vermeiden Sie bei der Begrüßung Umarmungen, Küssen und Händeschütteln



Berühren Sie Augen, Nase oder Mund nicht mit ungewaschenen Händen