Wissenswertes über Grippevorbeugung

Wussten Sie, dass korrekte [**Handhygiene**](http://www.ergomed-landau.de/a-z.php) der direkte Weg ist, um die Zahl der Krankentage zu verringern und Infektionskrankheiten wie z.B. der Grippe vorzubeugen?

Die Hände sind eine wichtige Ansteckungsquelle. A gibt B die Hand und überträgt die Ansteckung. B gibt C die Hand und überträgt die Ansteckung weiter. Damit ist eine örtliche Epidemie in Gang gesetzt. Bald muss die Hälfte der Mitarbeiter eines Unternehmens im Bett bleiben. Darüber freut sich eigentlich niemand. Aber kann man vorbeugen?

**Hier sind 10 gute Hinweise, wie Sie als Einzelner einer Grippe vorbeugen können:**

* Verschaffen Sie sich **Bewegung**! Sie können auf gute Immunabwehr zählen und sind gegen Erkältungen und Grippe gut gerüstet, wenn Sie sich körperlich betätigen. Falls Sie krank geworden sind, kann ein gewisses Maß an Bewegung (dank gesteigerten Kreislaufs und somit erhöhter Zirkulation weißer Blutkörperchen) zur Bekämpfung des Virus beitragen. Anstrengendes Training kann jedoch die umgekehrte Wirkung haben!
* **Schlafen Sie reichlich** - für die Immunabwehr ist es wichtig, dass Sie ausreichend schlafen.
* **Waschen und desinfizieren Sie Ihre Hände**. Indem Sie darauf achten, sich oft die Hände zu waschen und dies mit Handdesinfektion zu unterstützen, haben Sie mit dieser Vorbeugung bereits gute Chancen, eine Ansteckung zu verhindern. Und falls Sie schon krank sind, wird diese Routine der Handhygiene dazu beitragen, dass Sie nicht noch andere Personen anstecken.
* **Vermeiden Sie es, das Gesicht zu berühren**. Infektionen werden vor allem durch die Hände übertragen, die Bakterien und Viren zum Gesicht und zu Körperöffnungen wie Mund und Nase transportieren.
* **Meiden Sie Stress**. Er schwächt Ihren Organismus und Ihre Immunabwehr, so dass Sie leichter krank werden.
* **Rauchen Sie lieber nicht**, denn es schwächt die Immunabwehr und macht die Schleimhäute verletzbar.
* **Nehmen Sie Vitamin D** und stärken Sie Ihre Immunabwehr.
* **Nehmen Sie Vitamin C**. Essen Sie reichlich Obst und Gemüse mit hohem Vitamin-C-Gehalt und nehmen Sie außerdem Vitamin C als Nahrungsergänzung zu sich.
* **Essen Sie gesund**. Eine gesunde, abwechslungsreiche Kost ist höchst empfehlenswert – nicht zuletzt auch Fleisch, da es Proteine enthält, die für die Immunabwehr nützlich sind.
* Lassen Sie sich [**gegen die Virusgrippe (Influenza) impfen**](http://www.ergomed-landau.de/a-z.php)und verringern Sie so das Ansteckungsrisiko.

**Hier sind 10 gute Ratschläge, wie Sie als Unternehmen dazu beitragen können, einer Grippewelle bei Ihren Mitarbeitern vorzubeugen:**

* Es sollen immer **Seife und Handdesinfektionsmittel** verfügbar sein.
* Es wird empfohlen, dass bei der Kantine und der Rezeption ein **Desinfektionsspender** angebracht ist.
* Für Mitarbeiter, die oft außer Haus sind, sollten **Taschenfläschchen mit Handdesinfektion** zur Verfügung stehen.
* Es ist sinnvoll, an strategischen Punkten **Wasch- und Desinfektionsanleitungen** aufzuhängen.
* Objekte, die von vielen Personen berührt werden, müssen **oft (möglichst mit einem Desinfektionsmittel) gereinigt** werden, **z.B. Tastaturen, Telefone, Toiletten** usw.
* Beginnen und beenden Sie den Tag mit dem **Desinfizieren Ihrer Hände**.
* **Husten Sie in den Ärmel, nicht in die Hände**.
* Vor und nach den Mahlzeiten die Hände waschen und desinfizieren.
* Nach der Toilettenbenutzung die Hände waschen und desinfizieren.
* Bieten Sie Ihren Mitarbeitern die [**vorbeugende Impfung gegen die Virusgrippe (Influenza)**](http://www.ergomed-landau.de/a-z.php) an.