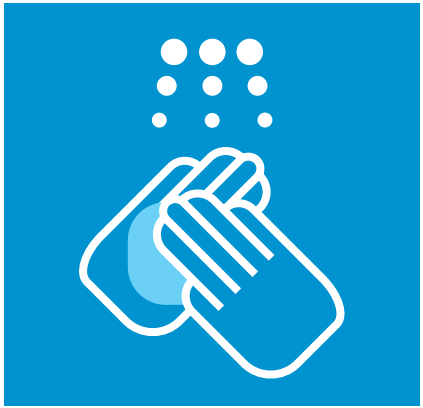
Pandemie. Was jetzt?

Wir kümmern uns.

Empfehlungen für die Arbeit im Betrieb

- Benützen Sie für Gespräche vorwiegend Telefon oder Internet (E-Mail). Organisieren Sie eine Videokonferenz für das tägliche Geschäft, auch wenn sich alle Teilnehmenden im gleichen Gebäude befinden.
- Vermeiden Sie alle nicht dringend notwendigen Reisen und Besprechungen. Vereinbaren Sie keine Treffen, Workshops, Fortbildungsveranstaltungen, usw.
- Wickeln Sie Auskünfte und Bestellungen über Telefon, E-Mail oder Fax ab.
- Verzichten Sie auf das Händeschütteln.
- Massnahmen für Besprechungen (falls unumgänglich):
  - Halten Sie die Termine so kurz wie möglich.
  - Wählen Sie einen grossen Besprechungsraum und halten Sie eine Distanz von mindestens einem Meter zwischen den Teilnehmenden ein.
  - Vermeiden Sie direkten Körperkontakt.
- Weitere detaillierte Informationen zum Thema finden Sie unter http://www.bag.admin.ch/pandemie

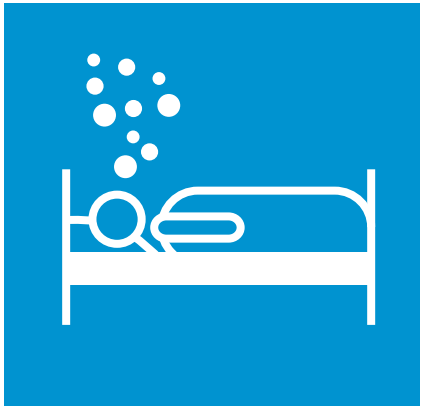
Massnahmen zum Schutz vor Ansteckung



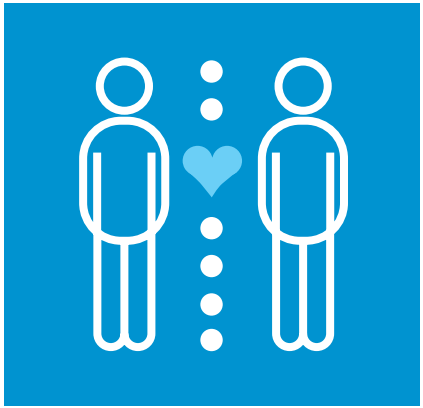
1. Hände waschen und vom Gesicht fernhalten
Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife. Auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.

2. Hygienisch husten
Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen.
Husten Sie am besten in Ihren Ärmel und nicht in die Hand.

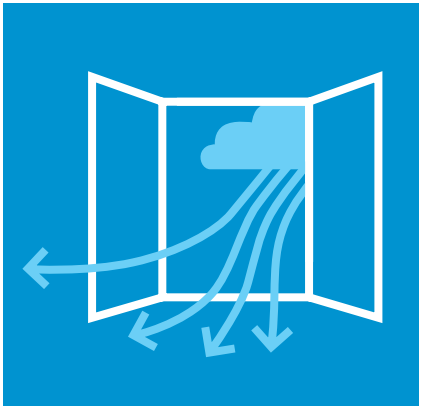
3. Krankheit zu Hause auskurieren
Achten Sie auf erste Anzeichen. Hohes Fieber, Husten, schweres Krankheitsgefühl und Gliederschmerzen weisen auf eine Grippe hin. Bleiben Sie bei fieberhafter Erkältung, Magen-Darm-Infekten und Grippe zu Hause. Durch Erholung werden Sie wieder gesund. Mit falschem Ehrgeiz schaden Sie sich, Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber.



4. Gesund werden
Hören Sie auf Ihren Körper!
Haben Sie eine normale Erkältung oder eine Grippe mit schweren Krankheitsanzeichen?
Ziehen Sie bei Bedarf einen Arzt zu Rate.



5. Familienmitglieder schützen
Verzichten Sie auf Körperkontakt wie Umarmen, Küssen, usw., wenn Sie erkrankt sind. Halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf.
Achten Sie auf Sauberkeit in Ihrer Wohnung, vorallem in Küche und Bad.



6. Geschlossene Räume regelmässig lüften
Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich während jeweils zehn Minuten.
Dadurch verringert sich die Zahl der Viren in der Luft, ebenso das Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute.

Weiter zu unterstützenden Produkten »

Hygienische Händedesinfektion

Die wichtigste Massnahme zur Verhütung und gegen das Übertragen von Infektionenie ist die hygienische Händedesinfektion. Sie schützt Patienten, das ärztliche und pflegerische Personal sowie Personen des öffentlichen Dienstes. Die Reihenfolge ist dabei strikt zu beachten.

Geben Sie für die Händedesinfektion mit alkoholischen Präparaten zirka 3–5 ml (2–3 Hübe aus Wandspendern) in Ihre trockene Hohlhand und reiben Sie das Präparat bis zu den Handgelenken kräftig ein.

Die Einwirkzeit ist mindestens 30 Sekunden.

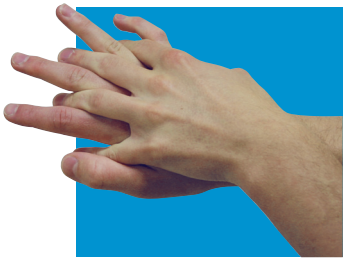
Das Verteilen des Händedesinfektionsmittels unterteilt sich in sechs Schritten. Somit ist sichergestellt, dass sowohl Fingerzwischenräume, Fingerkuppen und Nagelfalze gereinigt werden.

Führen Sie jede Bewegung jedes Schrittes fünfmal durch. Wiederholen Sie den Ablauf der einzelnen Schritte mindestens 30 Sekunden lang. Nehmen Sie bei Bedarf erneut Händedesinfektionsmittel und achten Sie darauf, dass die Hände über die gesamte Einreibezeit feucht bleiben.

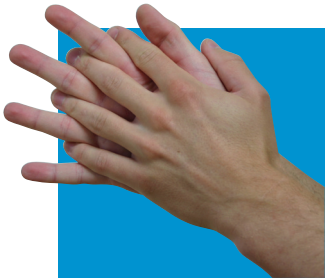
Verzichten Sie auf Schmuck wie Eheringe, Armreife, Uhren, Nagellack und künstliche Fingernägel. Diese bieten Nistplätze für Keime und beeinträchtigen die Wirkung der Händedesinfektion. Die Flüssigkeit kann die Haut unterhalb des Schmucks und der künstlichen Fingernägel nicht erreichen.

Hygienische Händedesinfektion

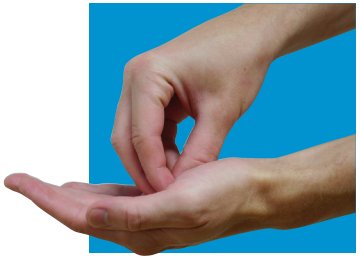
1. Schritt
Handflächen aneinander reiben



2. Schritt
Reiben der Handoberseite mit gespreizten Fingern der jeweils anderen Hand



3. Schritt
Aneinanderreiben der Hand-flächen mit gespreizten Fingern



4. Schritt
Reiben der Oberfläche der Finger in der Handfläche der jeweils anderen Hand

5. Schritt
Reiben des jeweils anderen Daumens in der geballten Faust

6. Schritt
Reiben der Fingerkuppen in der Handfläche der jeweils anderen Hand

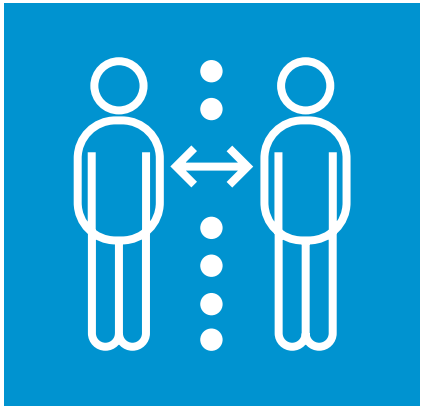
Wir kümmern uns.
Kuhn Bieri

Massnahmen im Fall einer Pandemie

1. Persönliche Hygiene

- Waschen Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife.
- Benützen Sie Papiertaschentücher fürs Nase schnäuzen, Husten und Niesen. Verwenden Sie jedes Papiertaschentuch nur einmal.
- Entsorgen Sie verunreinigte Papiertaschentücher im Abfalleimer und waschen Sie sich anschliessend die Hände mit Seife.

Die Anwendung von Händedesinfektionsmittel wird nicht generell empfohlen. Betriebe, die Händedesinfektionsmittel einsetzen, indem sie entweder allen eine nachfüllbare Flasche Händedesinfektionsmittel zur Verfügung stellen oder Dispenser an strategisch günstigen Orten montieren (bspw. neben jeder Bürotür), müssen ihre Mitarbeiter über die korrekte Anwendung instruieren.



2. Abstand halten und Menschenansammlungen meiden

Schützen Sie sich und andere während der Pandemie durch besondere Rücksicht und Abstand. Durch das Distanz halten (engl. «social distancing») kann die Wahrscheinlichkeit, dass das Grippevirus von Person zu Person übertragen wird, verringert werden. Als «social distancing» werden Massnahmen zur Vergrösserung des Abstandes zwischen Personen bezeichnet.

Distanz halten bedeutet grundsätzlich:

- Halten Sie zur nächsten Person mindestens einen Meter Abstand ein.
- Meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.

3. Hygienemasken tragen

Ein Mundschutz verringert in erster Linie die Anzahl von Erregern, die vom Anwender in die Umgebung ausgeatmet werden. In begrenztem Masse schützt sie aber auch vor dem Einatmen grosser Tröpfchen oder Spritzer.

Das Ansteckungsrisiko bei einer Grippepandemie ist nicht überall gleich hoch, deshalb wird das Tragen einer Hygienemaske nicht generell empfohlen. Sinnvoll ist das Tragen eines Mundschutzes (chirurgische Maske vom Typ II bzw. IIR), wenn eine erhöhte Gefahr der Ansteckung nicht vermieden werden kann (bei Menschenansammlungen, Kundenkontakten, usw.) .

Wann genau eine Hygienemaske verwendet werden soll, kann allerdings erst dann definiert werden, wenn das Pandemievirus und dessen spezifische Übertragungseigenschaften bekannt sind. Das BAG wird im Fall einer Pandemie rechtzeitig bekannt geben, in welchen Situationen das Tragen eines Mundschutzes sinnvoll ist. Halten Sie sich an die offiziellen Empfehlungen.

Wenn ein Betrieb allen Mitarbeitenden (und nicht nur den speziell exponierten) Hygienemasken zur Verfügung stellen möchte, muss er darüber informieren, in welchen Situationen (bspw. im Bus) die Hygienemasken getragen werden sollen, wie sie aufgesetzt werden und wann sie ausgewechselt werden müssen.

Das Tragen eines Mundschutzes ist nur bei korrekter Anwendung und zusammen mit den übrigen empfohlenen Hygienemassnahmen, vor allem dem häufigen Händewaschen, sinnvoll und wirksam.

Hygienemasken sind nach zirka zwei Stunden durchfeuchtet und weniger wirksam. Sie müssen deshalb regelmässig ausgetauscht werden. Der Mundschutz muss Mund und Nase vollständig abdecken und bequem sitzen.

Weiter zu unterstützenden Produkten »

Die korrekte Anwendung von Hygienemasken

Legen Sie die Maske über Nase und Mund. Der mit einem Draht verstärkte Teil kommt oben über den Nasenrücken.

Legen Sie das Gummiband um jedes Ohr oder binden Sie die Bänder hinter dem Kopf zusammen.

Ziehen Sie den unteren Teil der Maske über Ihr Kinn und bringen Sie den oberen, verstärkten Teil in die richtige Passform. Der Maskenrand soll überall eng an die Haut anschliessen. Der Mundschutz soll das Gesicht vom Nasenrücken bis unterhalb des Kinns abdecken.

Tragen Sie die Maske nie länger als zwei Stunden.

Tauschen Sie getragene Masken nie mit anderen Personen aus.

Wechseln Sie die Maske unverzüglich, wenn sie beschädigt oder durchnässt ist.

Waschen Sie immer Ihre Hände mit Seife, sowohl vor dem Anlegen der Maske als auch nach dem Entsorgen.

Entsorgen Sie die Masken im Haushaltsabfall.