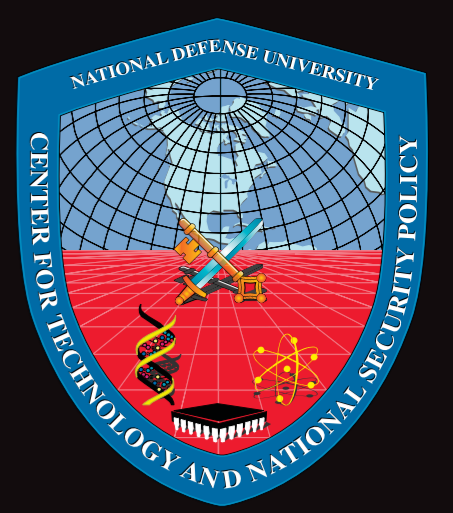




# DIE VOGELGRIPPE UND SIE

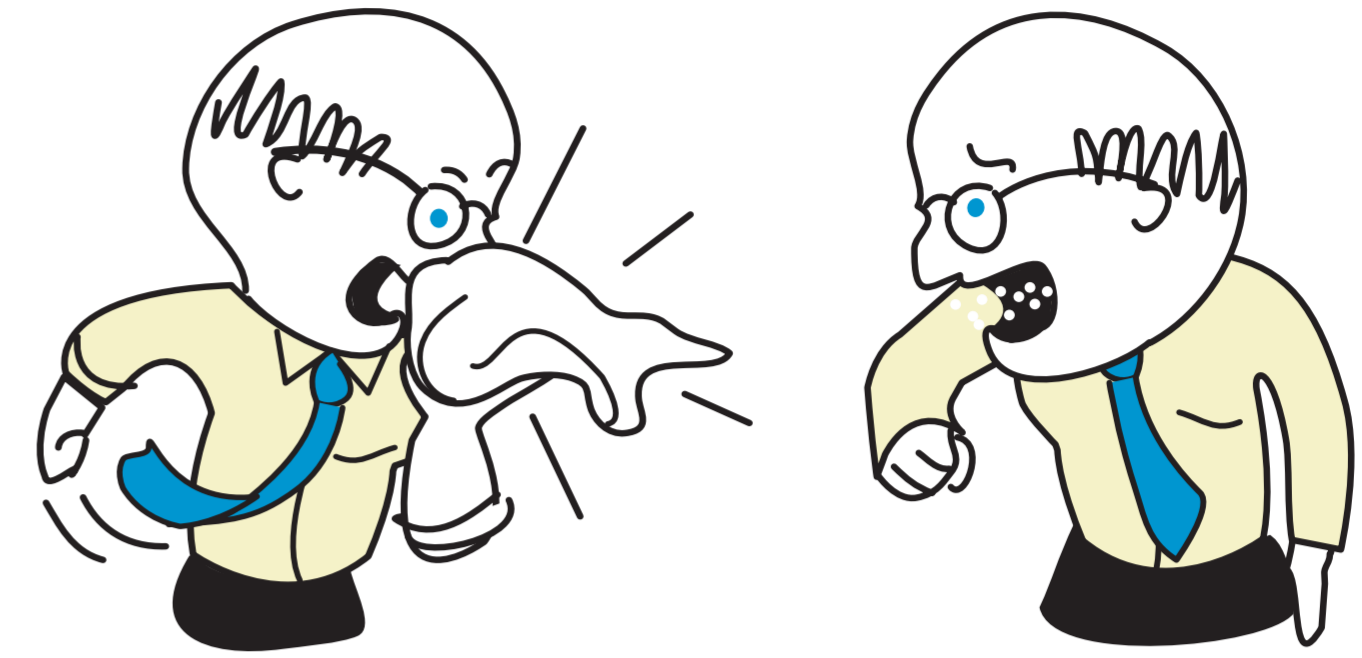
Erstellt von: Robert Armstrong, PhD<sup>1</sup> und Stephen Prior, PhD<sup>2</sup> mit Natalie Tedder, BS<sup>3</sup>, Mary Beth Hill-Harmon, MSPH<sup>4</sup> und Nicki Borkowski, MS<sup>5</sup>



## Vier einfache Dinge, mit denen Sie sich und Ihre Familie schützen

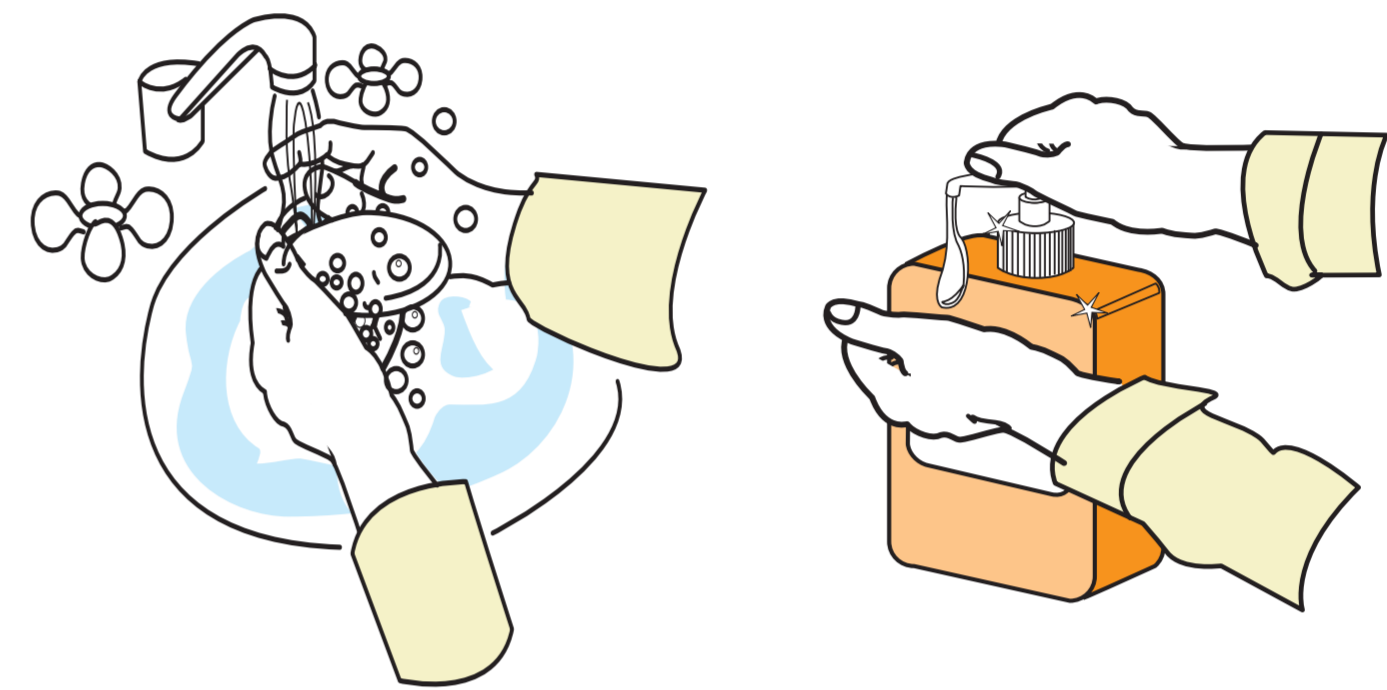
### HUSTEN UND NIESEN SIE IN EIN TASCHENTUCH

- Halten Sie sich ein Taschentuch vor Mund und Nase
- Werfen Sie das Taschentuch in den Abfalleimer
- Wenn Sie kein Taschentuch haben, husten oder niesen Sie in den oberen Teil Ihres Ärmels, nicht in die Hände



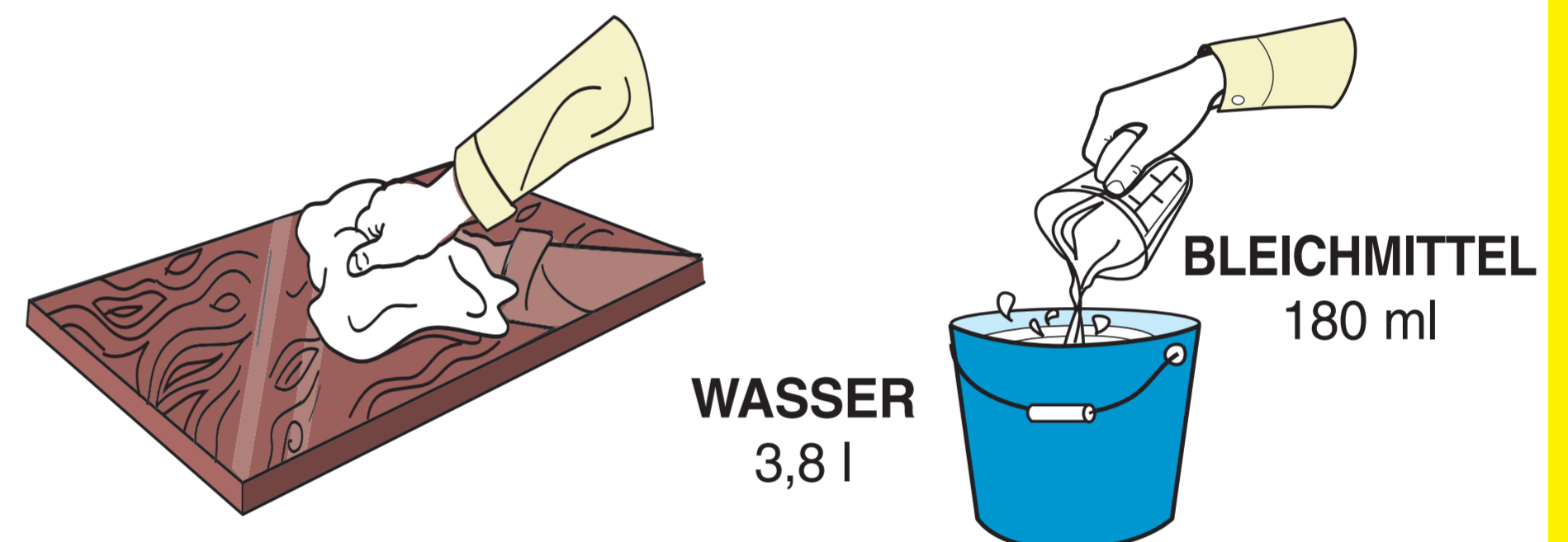
### WASCHEN SIE SICH DIE HÄNDE

- Waschen Sie sich mindestens 10-15 Sekunden lang die Hände mit warmem Wasser und Seife ODER verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel, nachdem Sie:
  - gehustet oder geniest haben
  - auf der Toilette waren
  - sich um einen Kranken gekümmert haben
  - Abfall oder Tierkot beseitigt haben



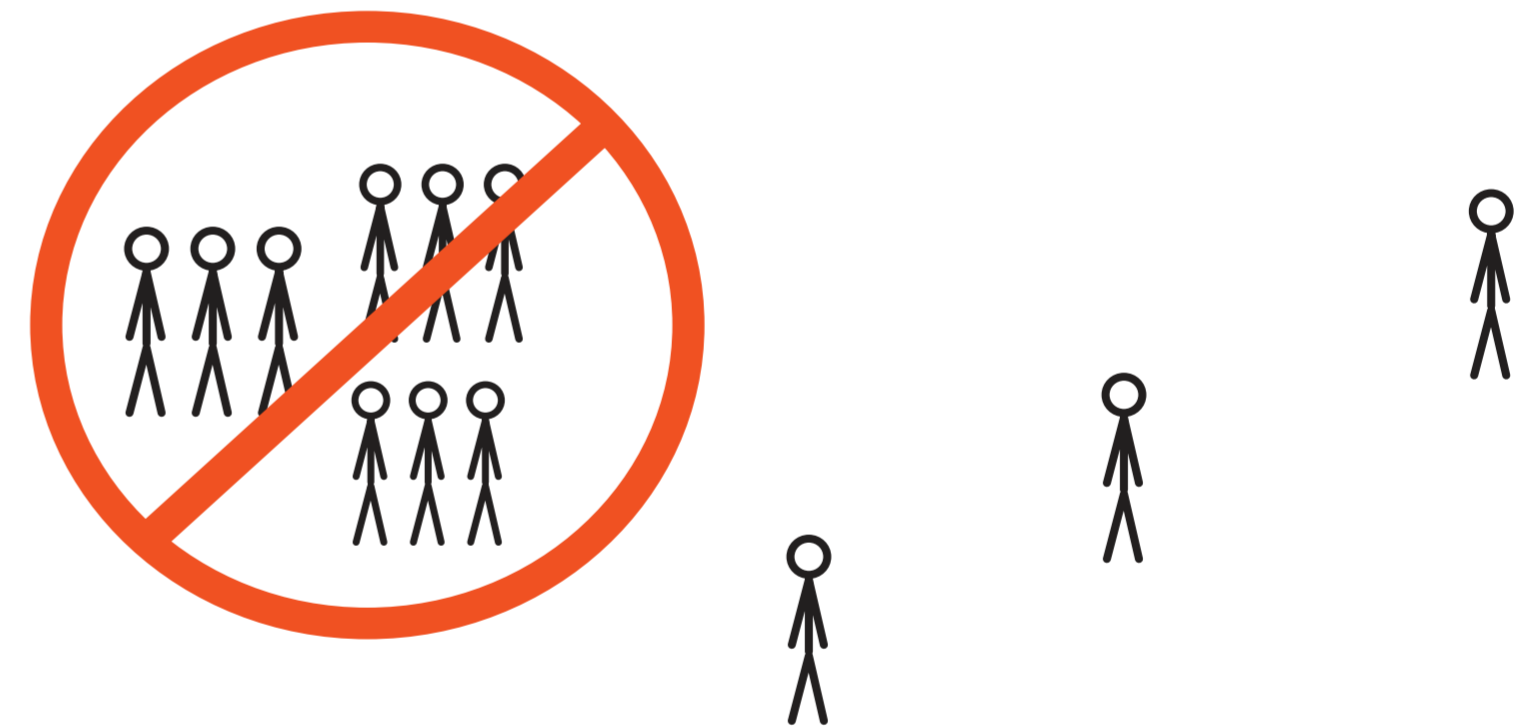
### HALTEN SIE WOHN- UND ARBEITSBEREICHE SAUBER

- Reinigen Sie Bereiche mit Haushaltsreinigern (Spülmittel, Waschmittel, Seife).
- Sterilisieren Sie Flächen mit Bleichmittel oder Alkohol



### HALTEN SIE ABSTAND

- Vermeiden Sie Menschenmengen
- Schränken Sie Reisen ein
- Wenn möglich, vermeiden Sie Stoßzeiten, wenn Sie zur Arbeit gehen und von der Arbeit nach Hause kommen
- Arbeiten Sie wenn möglich von zuhause aus



Es gibt viele einleuchtende, nicht medizinische Schritte, mit denen Sie sich selbst, Ihre Arbeitskollegen und Ihre Angehörigen schützen können. Mit der Befolgung dieser Maßnahmen kann die Verbreitung sowohl des H5N1-Virus als auch des Virus, das die saisonale Grippe verursacht, erheblich eingeschränkt werden.

#### Reinigen und Sterilisieren:

H5N1 wird durch Alkohol und Bleichmittel abgetötet. Es wird empfohlen, Arbeitsbereiche, Flächen, auf denen Nahrung zubereitet wird, usw. mit Haushaltsreinigern (z. B. Spülmittel, Waschmittel, Seife) und anschließend mit einer sterilisierenden Lösung (Alkohol oder Bleichmittel) zu reinigen. In der Tabelle wird angegeben, wie eine sterilisierende Lösung angesetzt und verwendet wird.

#### Sterilisierungsmittel

**Haushaltsbleiche (Wäschebleiche):**  
180 ml Bleichmittel  
in 3,8 l Wasser auflösen.

**Reinigungsalkohol:**  
(z. B. 70%-iger Isopropylalkohol oder 60%-iger Äthylalkohol)  
Nicht verdünnen; direkt aus der Flasche verwenden.  
Produkte mit niedrigerer Alkoholkonzentration, wie z. B. Whiskey, Wodka und Rum, sind nicht wirksam.

#### Empfohlene Verwendung

Desinfektion von Materialien, die mit Blut und Körperflüssigkeiten kontaminiert sind.

Glatte metallische Flächen, Tische und andere Oberflächen, wo kein Bleichmittel verwendet werden kann.

#### Vorsichtsmaßnahmen

In einem gut belüfteten Raum verwenden. Bei der Verwendung/Handhabung von Bleichmittel Handschuhe tragen. Bleichmittel nur mit Wasser mischen.

Leicht entzündlich und giftig. In einem gut belüfteten Raum verwenden. Nicht einatmen. Von Wärmequellen, elektrischen Geräten, Flammen und heißen Flächen fernhalten. Vollständig trocknen lassen.

**Bleichmittel und Reinigungsalkohol fern von Kindern aufbewahren.**

**Bleichmittel und Reinigungsalkohol nicht trinken!**



Die in diesem Poster explizit genannten oder sinngemäß enthaltenen Tatsachen, Empfehlungen und Ratschläge sind jene der mitwirkenden Autoren und geben nicht unbedingt die Ansichten des US-Verteidigungsministeriums, der National Defense University oder einer anderen Behörde der US-Bundesregierung wieder. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Maßnahmen Sie ergreifen sollten, lassen Sie sich von einer medizinischen Fachkraft beraten.

<sup>1</sup> Senior Fellow, Center for Technology and National Security Policy, National Defense University, Ft. McNair, Washington, DC

<sup>2</sup> Director, National Security Health Policy Center, The Potomac Institute for Policy Studies, Arlington, VA

<sup>3</sup> Research Assistant, National Security Health Policy Center, The Potomac Institute for Policy Studies, Arlington, VA

<sup>4</sup> Research Associate, Center for Technology and National Security Policy, National Defense University, Ft. McNair, Washington, DC

<sup>5</sup> Analyst, Joint Warfighting Division, ANSER, Arlington, VA