

# Grippe-Pandemie: Informationen für Reisende ins Ausland.

Man kann durch einfache Massnahmen dazu beitragen, sich selbst und andere zu schützen.



## Hände waschen.

Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



## In ein Papiertaschentuch husten oder niesen.

Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase.



## Papiertaschentuch entsorgen.

Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch in einem Abfalleimer und waschen Sie sich danach gründlich die Hände mit Wasser und Seife.



## In die Armbeuge husten oder niesen.

Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, husten oder niesen Sie bitte in Ihre Armbeuge. Dies ist hygienischer als die Hände vor den Mund zu halten. Sollten Sie doch einmal die Hände benutzen, waschen Sie diese wenn möglich gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.



## Sich falls möglich von Personen mit Grippe-symptomen fernhalten.

Bei der Begrüssung auf Umarmungen, Küsschen und das Händeschütteln verzichten.



## Hygienemasken mitnehmen und lokale Empfehlungen befolgen.

Befolgen Sie die lokalen Empfehlungen zum Gebrauch von Masken. Die Hygienemasken (chirurgische Masken vom Typ II bzw. Typ IIR) sind sicherheitshalber aus der Schweiz mitzuführen, da vor Ort ein Mangel auftreten könnte.


## Weitere Empfehlungen:

Zudem wird empfohlen, vor Ort die Medienberichte aufmerksam zu verfolgen und den örtlichen Empfehlungen der Gesundheitsbehörden Folge zu leisten. Im Fall einer Grippeerkrankung während der Reise sind die lokalen Gesundheitseinrichtungen vor Ort zu kontaktieren. Im Weiteren empfiehlt das BAG Personen mit Grippe-symptomen, ihre An- oder Rückreise aufzuschieben, um eine Ansteckung weiterer Personen zu vermeiden.

## Empfehlungen für Reiserückkehrende und Besucher aus dem Ausland:

Allen Personen, die innert 0-7 Tagen nach der Einreise in die Schweiz Grippe-symptome aufweisen, wird empfohlen, telefonisch einen Arzt/eine Ärztin zu kontaktieren. Dies gilt insbesondere für Personen, die schwere Symptome aufweisen oder zu einer Risikogruppe gehören. Dabei soll der Arzt/die Ärztin über die Symptome, die Reiseroute und vorbestehende Erkrankungen informiert werden. Es ist wichtig, dass alle Personen mit Grippe-symptomen zu Hause oder im Hotelzimmer bleiben, um die Krankheit nicht zu verschleppen.

Stand August 2009

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

[www.pandemia.ch](http://www.pandemia.ch)  
Hotline 031 322 21 00

**GEMEINSAM  
GEGEN  
GRIPPE**