

ERKÄLTUNGEN UND GRIPPE RICHTIG VORBEUGEN

WIE KOMMEN SIE RUNDUM GESUND UND FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT?

Händewaschen und Hände vom Gesicht fernhalten!

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Wasser und Seife. Halten Sie Ihre Hände vom Gesicht fern, um die Erreger nicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund zu übertragen.

Verzicht auf Händeschütteln!

Auf das Händeschütteln zu verzichten ist nicht unhöflich, sondern umsichtig. Lächeln statt Händeschütteln!

INFO

Schätzungen der WHO: rund 80 % aller Infektionskrankheiten werden durch simples Händeschütteln übertragen.

Abstand halten!

Halten Sie Abstand zu erkrankten Personen und vermeiden Sie Menschenansammlungen.

Kommunikationstechnik nutzen!

Führen Sie wenn möglich Meetings als Telefon- oder Video-konferenzen durch (besonders, wenn schon jemand erkrankt ist).

Hygiene am Bildschirmarbeitsplatz!

Säubern (desinfizieren) Sie regelmäßig Maus, Tastatur, Telefon und Schreibtisch (wenigstens einmal die Woche, besser täglich).

Fenster auf – Luft rein!

Lüften Sie Ihr Büro regelmäßig: Stoßlüften drei- bis viermal täglich für 10 Minuten. Dies verringert die Virenbelastung in der Luft und erhöht die Luftfeuchtigkeit. Letzteres vermeidet ein Austrocknen der Schleimhäute und macht Sie weniger anfällig für Viren.

TIPP

Stellen Sie zum Anfeuchten der Luft eine Wasserschale auf die Heizung.

HAAATSCHI – richtig (hygienisch) Niesen und Husten!

Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg. Niesen und husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch und entsorgen es anschließend sofort. Ist kein Taschentuch griffbereit, halten Sie beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase.

Bei Krankheit zu Hause bleiben – gesund werden!

Gehen Sie bei fieberhaften Erkältungen oder Grippe nicht arbeiten. Fördern Sie Ihre Genesung durch Erholung.

Hören Sie auf Ihren Körper – achten Sie auf erste Anzeichen!

Auf eine Grippe weisen plötzlich hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen hin.

TIPP

Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Sie eine Grippe oder einen grippalen Infekt haben, ziehen Sie einen Arzt zu Rate!

STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM DURCH:

- Bewegung – am besten an der frischen Luft!
- Gesund essen – vitamin- & mineralstoffreich!
- Ausreichend trinken!
 - ... täglich mindestens 1,5 l
 - ... Wasser, Tee eventuell gesüßt mit Honig
 - ... feuchtet die Atemwegsschleimhäute an
- Licht tanken – Sonnenlicht tut der Seele gut!
- Genügend Schlaf!

TIPP

Gönnen Sie sich in der Mittagspause einen Spaziergang an der frischen Luft.

Kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit!

Kontakt

Dezernat 5 – Personal

Abteilung Personalentwicklung

Koordination: »Uni Jena ...rundum gesund!«

E-Mail: gesundheit@uni-jena.de

www.uni-jena.de/gesundheit
