



aktuell:

Wirksam gegen die Neue Grippe

Einfach gesund bleiben!

Nur keine Panik!

Die Neue Grippe ist überhaupt kein Grund, in Panik zu geraten. Trotzdem ist es natürlich nicht schön – und nicht ganz ohne Risiko –, an ihr zu erkranken. Und ein Grippevirus ist schnell übertragen:

- durch Husten und Niesen,
- durch ungewaschene Hände oder
- durch engen Kontakt mit anderen Menschen.

Deshalb findest du hier drei Tipps, wie du dich und andere ganz einfach vor dem Anstecken schützt.

Tipp 1: Regelmäßig Hände waschen.

Alle paar Stunden – und zwar gründlich. Nimm dazu viel Wasser und Flüssigseife! So kannst du einer Ansteckung mit der Neuen Grippe wirkungsvoll vorbeugen.



So wäschst du dir die Hände richtig:

Wann?

- Nach dem Husten, Niesen und Naseputzen
- Wenn du dich mit anderen getroffen hast
- Wenn du auf der Toilette warst
- Vor dem Essen und Kochen

Wie?

- So oft wie möglich
- Mindestens 20 Sekunden lang
- Hände gründlich einseifen
- Seifenschaum unter fließendem Wasser gründlich abwaschen



Tipp 2: Papier- taschentücher benutzen.

Schnäuze, huste oder niese ausschließlich in ein Papiertaschentuch. Schmeiß es dann sofort in den Müll – und damit auch die Grippeviren! Wasch dir bitte anschließend sorgfältig die Hände!

Hast du mal kein Papiertaschentuch dabei, dann huste oder niese in deinen Ellbogen.



Begrüßung mit Händeschütteln oder Umarmung? Küsschen links, Küsschen rechts? Da freut sich das Grippevirus! Auch über engen Kontakt im Wartezimmer. Wenn du dich krank fühlst, schlepp dich nicht gleich zum Arzt, sondern ruf lieber erst mal an.

Tipp 3: Abstand halten.

Schütze dich vor der Neuen Grippe, indem du Abstand hältst. Zu deinen Liebsten, Freunden, Bekannten – und zu den Viren.



Woran erkenne ich die Neue Grippe?

Die Symptome der Neuen Grippe ähneln den Symptomen der jährlichen Grippe im Winter:

- Fieber
- Husten
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit
- Einige Menschen, die sich mit der Neuen Grippe angesteckt hatten, berichteten auch über Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Das Gute ist: Du brauchst bloß ein paar Hygieneregeln zu beachten, um dich selbst und andere vor der Neuen Grippe zu schützen.

Also: mitmachen und ...

... einfach gesund bleiben!

Wichtige Informationen halten wir für dich unter www.neuegrippe.nrw.de oder telefonisch unter **0180 - 3 100 210*** bereit.

Ministerium für Arbeit, Gesundheit
und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf

Telefon: (02 11) 855 - 5
Fax: (02 11) 855 - 3211

* 9 Cent pro Minute, abweichende Tarife aus Handynetzen möglich.

„Wirksam gegen die Neue Grippe“

1. Einleitung

1.1 Quellenangaben

Der Flyer „Wirksam gegen die Neue Grippe“ wurde vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf im August 2009 herausgegeben.

1.2 Thema und „Botschaft“

Der Flyer thematisiert wichtige Informationen zur Schweinegrippe und will mit 3 Tipps dafür sorgen, dass die Ansteckungsrate unter den Bürgern gering bleibt.

2. Inhalt und Struktur

Nach einer Einleitung kommt der Flyer rasch auf 3 Tipps gegen die Schweinegrippe und schließt mit Informationen dazu, wie man die Schweinegrippe im Frühstadium erkennen könne.

2.1 „Nur keine Panik“

Mit dieser Überschrift wird der Flyer eingeleitet. Man solle keine unnötige Angst vor der Schweinegrippe haben. Dennoch wird darauf hingewiesen, dass durch Husten, ungewaschene Hände und engen Kontakt mit anderen Menschen die Schweinegrippe rasch übertragen werden könne.

2.2 Drei Tipps

2.2.1 Regelmäßiges Händewaschen

Im ersten Tipp gibt das Ministerium den Ratschlag, sich alle paar Stunden die Hände zu waschen. Dazu solle man viel Wasser und Flüssigseife benutzen.

Vor allem nach Husten, Niesen oder Naseputzen solle dies geschehen, ebenso auch nach Treffen mit anderen Personen, nach dem Toilettengang und vor dem Kochen und der Essenaufnahme.

Ordentliches Waschen dauere 20 Sekunden und solle intensiv geschehen, so wird nochmals ergänzt.

2.2.2 Papiertaschentücher nutzen

Im zweiten Tipp wird die Benutzung von Papiertaschentüchern empfohlen. Diese sollten nach Schnäuzen, Husten oder Niesen unbedingt benutzt und anschließend sofort mit den Viren entsorgt werden.

Ohne Papiertaschentücher solle man am besten in den Ellenbogen husten oder niesen, auf keinen Fall in die Hände.

2.2.3 Abstand halten

Der dritte Tipp betrifft unsere Begrüßungsrituale, hier solle man von Körperkontakt absehen und durch Abstandhalten den Viren keine Möglichkeit geben, von Person zu Person zu gelangen.

2.3 Erkennungszeichen der neuen Grippe

Abschließend wird darüber informiert, wie man im Falle der Ansteckung erkennen könne, ob man ggfs. Symptome der Schweinegrippe aufweise. Diese seien Fieber, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit, manchmal auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Das müsse aber alles nicht eintreten, wenn man die Tipps beachte. So wird abschließend Mut gemacht.

3. Zusammenfassung

Insgesamt wird überzeugend dargestellt, wie man der Schweinegrippe trotzen kann.

!! Gelb markierte Textstellen markieren deine Aussagen dazu, wie du die Struktur des Textes analysierst.

!! Blau markierte Textstellen zeigen die Prädikate deiner Sätze im Konjunktiv I der indirekten Rede, mit der du den Inhalt des Textes bzw. das, was der fremde Autor geschrieben hast, mit deinen Worten wiedergibst