

1/

# **Schützen Sie sich vor H1N1**

## **Lassen Sie sich impfen**

2/

### **Sich impfen zu lassen ist der beste Gripeschutz.**

- Die Chance, die H1N1-Grippe von 2009 zu bekommen oder dadurch stärker gefährdet zu sein, ist für folgende Bevölkerungsgruppen größer:
  - Schwangere Frauen.
  - Personen im Alter von 6 Monaten bis 24 Jahren.
  - Personen zwischen 25 und 64 Jahren mit Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Herzkrankheit oder Lungenkrankheit.
- Wenn Sie Babys unter 6 Monaten betreuen oder in Ihrem Haushalt haben, hilft Ihre Schutzimpfung auch, das Baby zu schützen, da es zu jung ist, um selbst geimpft werden zu können.

3/

### **Machen Sie sich mit den Fakten der H1N1-2009-Impfung vertraut.**

- Ein Impfstoff gegen saisonale Grippe schützt Sie nicht vor der H1N1-Grippe von 2009.
- Der H1N1-2009-Impfstoff wird genauso hergestellt wie die saisonalen Grippeimpfstoffe.
  - Millionen von saisonalen Grippeimpfungen wurden sicher verabreicht.
  - Millionen von Menschen haben ebenfalls sicher den H1N1-2009-Impfstoff erhalten.
- Es werden zwei Arten von H1N1-Grippeimpfstoffen hergestellt:  
Nasenspray oder Injektion
  - Sie können das Nasenspray erhalten, wenn Sie gesund, nicht schwanger und zwischen 2 und 49 Jahren alt sind.
  - Die meisten mindestens 6 Monate alten Menschen können die Injektion erhalten.

4/

### **Ergreifen Sie täglich Maßnahmen, um gesund zu bleiben.**

- Husten oder Niesen Sie in ein Papiertaschentuch. Wenn Sie keines zur Hand haben, benutzen Sie Ihren Ärmel, NICHT Ihre Hand. Werfen Sie das Papiertaschentuch nach der Verwendung in den Müll.
- Waschen Sie Ihre Hände häufig mit Wasser und Seife. Verwenden Sie Handreinigungsmittel auf Alkoholbasis, wenn Wasser und Seife nicht zur Verfügung stehen.
- Vermeiden Sie es, Ihre Augen, Ihre Nase und Ihren Mund zu berühren. Auf diesem Wege verbreiten sich Krankheitserreger.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind. Dadurch wird verhindert, dass Sie andere anstecken.

5/

## **Was soll ich tun, wenn ich krank werde?**

- Bleiben Sie zu Hause.
- Die meisten Menschen mit der H1N1-Grippe von 2009 brauchen keinen Arzt aufzusuchen. Das Gleiche gilt für die saisonale Grippe.
- Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie krank sind und
  - schwanger sind.
  - eine chronische Krankheit wie Asthma, Diabetes, Herzkrankheit oder Lungenkrankheit haben.
  - jünger als 5 oder älter als 65 Jahre alt sind.

6/

Für weitere Informationen rufen Sie **1-800-CDC-INFO** an (nur Englisch oder Spanisch) oder besuchen Sie **[www.flu.gov](http://www.flu.gov)**