



流感

一次即便是看来没什么危险的流感也可以在个别情况下导致严重的病害。让我们来保护自己，保护他人，避免被传染上流感！

Foto: maconga (Fotolia)

针对大范围流行性传染病的基本卫生建议

一旦出现病症则请务必呆在家中！

典型的病情症状为：突然出现虚弱乏力，发烧，肌肉疼痛，四肢疼痛和头痛现象；上呼吸道受到影响而出现打喷嚏，咳嗽，呼吸困难的现象；有可能也会出现腹泻和呕吐现象。在家休养，直至在不需退烧药的情况下至少出现24小时的正常体温。持续五到七天。

请经常性地，全面地洗手！ 在吃饭用食（包括课间点心）前，大小便后，还有与病人接触后都尽可能用温水和肥皂洗手（肥皂液箱）。

按规则设置和清洗厕所！ 肥皂液箱，一次性手巾，消毒清洁。

谨慎与人接触！ 避免主动握手，避免对着人咳嗽，避免对着人打喷嚏或与人拥抱。

与病人保持距离！ 远离休闲性的聚会节目，也远离人多的地方。

洗手消毒液 在无洗手设施情况下请使用洗手消毒液。

不要从自来水管喝水！ 只用自己的杯子喝水。

开窗通风！ 每节课后至少三分钟，有可能的话则至十分钟开窗通风。

在打喷嚏，咳嗽和擤鼻涕时请用纸巾，并在用后马上将此扔入塑料袋或垃圾桶内。如果身边没有纸巾，则不要用手代替，而是背着他人对着自己衣袖打喷嚏。

请关注政府卫生健康机构的最新信息。
(www.bmg.gv.at)

在学校得病的孩子应在一个自己的单个房间等候被接。建议与病者至少保持一米距离。

无病症儿童则允许去学校上学，即便家中有人正在病中。

对于是否带卫生保护口罩目前没有统一的建议。做护理工作的人员则有必要按有关使用规则执行。