



# Zivilschutztipp des Monats



## Grippewelle

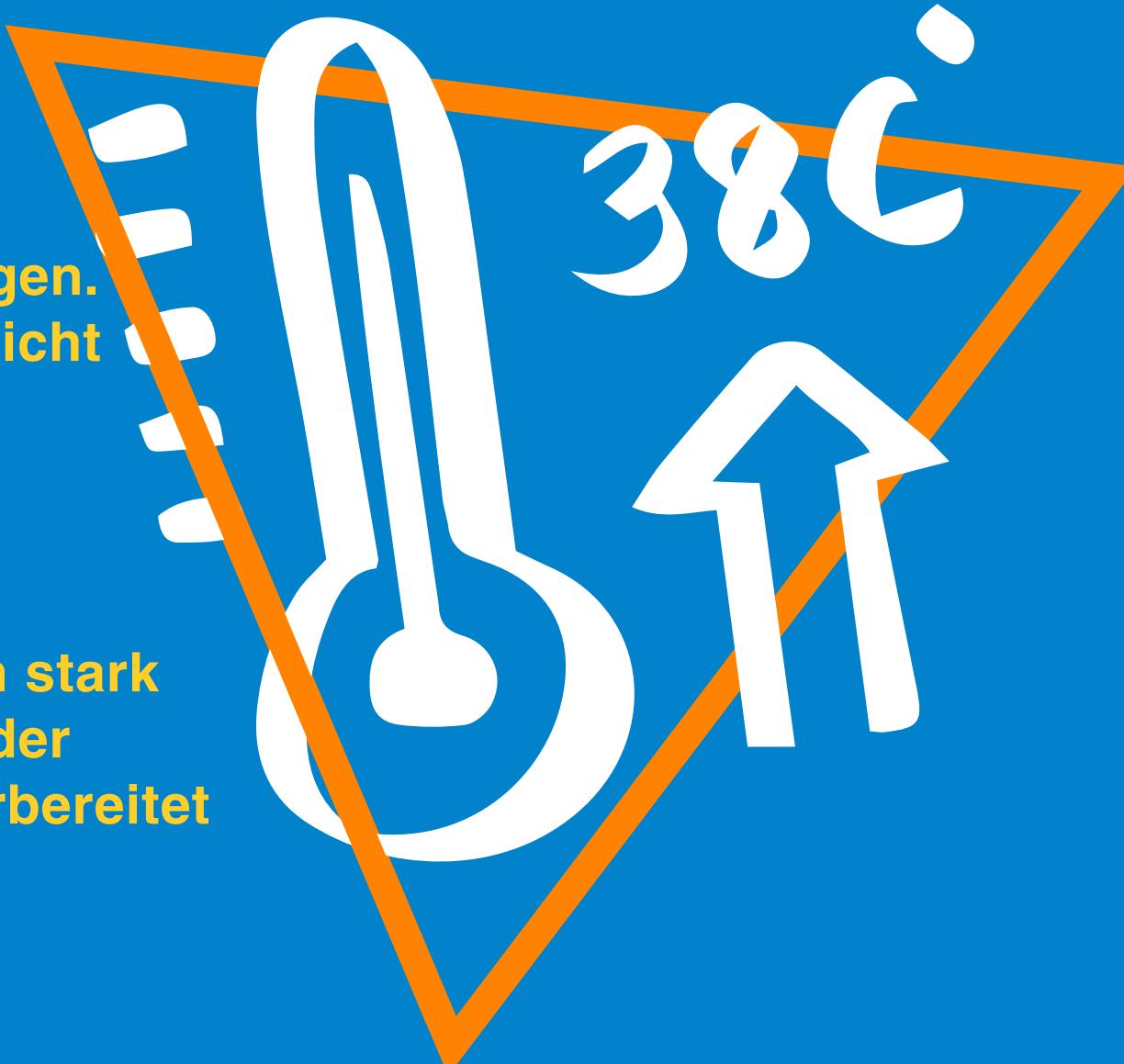
### gut vorbereitet durch die Erkältungszeit

In den letzten Wochen steigt die Zahl der Grippeerkrankungen. Wenn viele Menschen gleichzeitig krank sind, betrifft das nicht nur einzelne Familien, sondern unsere gesamte Gemeinde. Gerade jetzt zeigt sich, wie wichtig Vorsorge und Eigenverantwortung sind.

Eine starke Grippewelle kann dazu führen, dass Arztpraxen stark ausgelastet sind, Medikamente kurzfristig knapp werden oder mehrere Familienmitglieder gleichzeitig erkranken. Wer vorbereitet ist, erspart sich zusätzliche Wege und Stress.

#### Jetzt vorsorgen

Ein kurzer Check im eigenen Haushalt hilft:



- Hausapotheke überprüfen (Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel, Hustensaft, Halstabletten)
- Ausreichend Taschentücher, Desinfektionsmittel und Seife bereithalten
- Leicht verdauliche Lebensmittel und Getränke vorrätig haben
- Wichtige Telefonnummern griffbereit halten

#### Bei Symptomen richtig handeln

Typische Gripesymptome sind plötzliches Fieber, starke Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen oder Husten.

Bei Verdacht auf Grippe sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Wer krank ist, sollte – wenn möglich – zu Hause bleiben, um sich auszukurieren und andere nicht anzustecken. So schützen wir besonders ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen.



#### Ansteckung vermeiden

Regelmäßiges Händewaschen, Husten und Niesen in die Armbeuge sowie regelmäßiges Lüften sind einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen.

Zivilschutz bedeutet nicht nur Vorbereitung auf große Krisen. Auch eine Grippewelle fordert Umsicht und Verantwortung. Mit guter Vorbereitung tragen wir gemeinsam dazu bei, unsere Gemeinde gesund und handlungsfähig zu halten.

Bleiben Sie gesund!

Mehr Infos: [www.noezsv.at](http://www.noezsv.at)

Niederösterreichischer Zivilschutzverband

